

Der KSC - Abt. Gymnastik - informiert:

Neue Gymnastikkurse ab Januar 2012

(Die Kursgebühren für jeweils 10 Stunden betragen 15 Euro für Mitglieder und 40 Euro für Nichtmitglieder)

Pilates für Fortgeschrittene am Dienstagabend

Unter Leitung von Edi Chalupny werden drei Stunden (18-19, 19-20, 20-21 Uhr) unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade angeboten, in denen wieder Plätze für Leute mit Pilateserfahrung frei sind. Beginn ist am 10. Januar 2012. Anfragen bitte direkt bei der ÜL unter 08123/ 991213 (AB).

Pilates Basic am Vormittag

Dieser Kurs unter Leitung von Claudia Vanzelli-Jäger bietet noch ein paar Plätze für Sportanfänger und Personen aus der Ü50-Generation an. Man trifft sich donnerstags von 9 bis 10 Uhr im Gymnastikraum im UG der Hauptschule. Beginn ist am 19. Januar 2012. Anmeldung bei der Abt.leitung unter Tel.: 99020081.

Pilates für Fortgeschrittene am Donnerstagabend

Auch in diesem Kurs unter Leitung von Frau Heike Kölle gibt es einige Restplätze für Personen mit Pilatesgrundkenntnissen. Der Kurs beginnt am 12.1.2012 und findet wie gehabt immer donnerstags von 18-19 Uhr in der Turnhalle der Grundschule II statt. Anmeldung direkt bei der ÜL unter Tel. 9038675 (AB).

Power Vit Yoga

Dieses ganzheitliche Trainingskonzept ist ein Angebot aus den Body & Mind-Sportarten in Anlehnung an bekannte Bewegungsabläufe aus dem Yoga. Der Kurs, geleitet von Frau Petra Mayr, beginnt am 18. Januar 2012 und findet immer mittwochs von 18 bis 19 Uhr in der Turnhalle der GS II statt. Interessenten melden sich bitte bei der Abt.leitung unter Tel.: 99020081.

Step-Aerobic am Vormittag

Cardio-Fitness mit 60 Minuten Step-Training und 30 Minuten Workout. Der neue Kurs, Leitung Fr. Petra Mayr, beginnt am Dienstag, den 10.1.2012. Treffpunkt ist immer dienstags von 9.00 bis 10.30 Uhr im Gymnastikraum im UG der HS. Interessierte Neueinsteiger mit Steperfahrung melden sich bitte bei der Abt.leitung unter Tel.: 99020081.