

Unsere Kurssysteme und Preise

Die Teilnahme an den Kursen setzt die Mitgliedschaft im KSV Baunatal in der Abteilung **Fitness-Kurse** voraus. Specials und Präventionskurse sind auch ohne Mitgliedschaft möglich, jedoch nur mit Voranmeldung. Ein Zustieg in die regulären Kurse ist bei freien Plätzen jederzeit möglich. Es gibt zwei Kurspläne im Jahr: 1.1. – 30.6. und 1.7. – 22.12. Die Beiträge werden monatlich eingezogen. **In Kürze sind unsere Kurse auch online buchbar!**

Grundbeitrag KSV Baunatal (fällig ab Beitrittsmonat)
für Erwachsene **4,50 €/Monat**
für Kinder, Schüler, Studenten, Azubis **3,00 €/Monat**
(bis zum vollendeten 27. Lebensjahr)

Einzelkurs

Sie wählen sich in **einen bestimmten Kurs** zu einem bestimmten Termin in der Woche ein.

Mitgliedschaft Fitness-Kurse als Einzelticket: **18,00 €/Monat**

Multiticket

Ermöglicht den Besuch **mehrerer Kurse** pro Woche. Wählen Sie sich in die Kurse ein, die Sie regelmäßig besuchen möchten (max. 4 Kurse fest reservierbar, weitere Kurse können je nach Verfügbarkeit spontan besucht werden).

Mitgliedschaft Fitness-Kurse als Multiticket: **35,00 €/Monat**

Kombiticket (alle Kurse & Fitness)

Sie können **alle Kurse des regulären Kursplans kombiniert mit dem Training in der Abteilung Fitness** (Gerätefitness/ Training im Studio) nutzen (max. 4 Kurse fest reservierbar, weitere Kurse können je nach Verfügbarkeit spontan besucht werden).

Mitgliedschaft Fitness-Kurse als Kombiticket: **47,50 €/Monat**
plus Aufnahmegebühr/Fitnesscheck: **20,00 €/einmalig**



Specials = ✪

Beachten Sie unsere Aushänge in der KSV Sportwelt und auf unserer Internetseite. Die Teilnahme an unseren Specials ist nur mit Voranmeldung möglich (Anmeldefrist: 7 Tage vor Kursstart, Mindestteilnehmerzahl: 7, max. 15). Specials sind automatisch im Kombiticket enthalten. Die Preise sind separat ausgezeichnet.

Präventionskurse nach § 20 SGB V

Eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich. Bitte erkundigen Sie sich **vor** der Anmeldung bei Ihrer Krankenkasse. Zum Kursende erhalten Sie bei mindestens 80 %-iger Teilnahme eine Bestätigung für Ihre Krankenkasse. Kursdauer: 8 bis 15 Einheiten. Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich (Anmeldefrist: 7 Tage vor Kursstart, Mindestteilnehmerzahl: 7, max. 15). Nicht im Kombi- und Multiticket enthalten.

KSV-Mitglied: 100,00 €

Nichtmitglied: 120,00 €

Kündigung

Specials und Präventionkurse enden automatisch. Alle anderen Kurse sind jeweils zum 30.06. und 31.12. eines Jahres kündbar. Die Kündigung muss schriftlich mit einer Frist von 6 Wochen erfolgen (auch per Fax oder E-Mail möglich).

Kann ich Kurse vorher testen?

Ja, pro Kurs ist ein **einmaliges** „Schnuppern“ gegen eine Gebühr von 5,00 € möglich.

Bitte beachten Sie:

- » Bitte informieren Sie sich vor dem Besuch bei uns, ob es in dem Kurs noch freie Plätze gibt.
- » Bringen Sie bitte zum Schnuppertermin 10,00 € Pfandgeld für unser Schließsystem mit und melden Sie sich am Empfang an. Wechseln Sie bitte unbedingt in der Umkleide Straßenschuhe gegen saubere Hallenschuhe!
- » Wenn Ihnen der Kurs gefallen hat, füllen Sie bitte im Anschluss das Anmeldeformular für den Kurs ab diesem Datum aus. Sie bekommen an diesem Tag Ihre 10,00 € Pfandgeld für das Transponder-Tagesband zurück. Wir fertigen Ihnen bis zu Ihrem nächsten Besuch Ihr persönliches Transponderband an, das während Ihrer gesamten Kursbuchung aktiv bleibt.
- » Sollten Sie nach der Schnupperstunde noch Bedenken benötigen oder sollte Ihnen der Kurs nicht zusagen, zahlen Sie einmalig 5,00 € nach der Kursstunde, falls Sie sich nicht für eine Anmeldung vor Ort entscheiden. Die 10,00 € Pfandgeld für das Transponder-Tagesband erhalten Sie nach der Schnupperstunde zurück.

Suchen Sie weitere Informationen zu den Kursinhalten?

Am Empfang in der KSV Sportwelt können Sie nach dem Kurskatalog fragen. Dieser enthält nähere Informationen zu den einzelnen Kursinhalten und Kursleitern. Diese Informationen finden Sie in der Regel auch auf unserer Homepage.

Weitere Vereinsangebote

In unserem Verein finden Sie eine Vielzahl an Bewegungs-, Sport- und Kulturangeboten für jedes Alter.

Babyschwimmen
Betriebliche Gesundheitsförderung Fußball
Trampolin Kinderturnen Judo
Pampersturnen Eissport Tennis Parkour
Badminton Cheerleading Ju-Jitsu Hip-Hop Schwimmen Kunststrad
Volleyball Eltern-Kind-Turnen Musikzug Boxen Reha-Sport Tauchen
Tischtennis Eltern-Kind-Turnen Kunst- und Gerätturnen
Radsport Tanzen Inline-Hockey Karate Kickboxen Triathlon
Sportakrobatik Wandern Ambulanter Herzsport
Leichtathletik Kegeln Sport für Jedermann Aquafitness
Senioren-sport Wandern Ski Präventionssport
Mama fit Hockey Fitnesskurse Flamenco Basketball
Schwangerschaftsgymnastik

Kontakt



KSV Baunatal e.V.

KSV Sportwelt | Altenritter Straße 37 | 34225 Baunatal
KSV SportCampus | Kirchbaunaer Str. 19 | 34225 Baunatal
T.: 0561 570599-0 | Fax: 0561 570599-14
www.ksv-baunatal.de | www.facebook.com/ksvbaunatal

Wir beraten Sie gern persönlich:

Katrin Eschstruth (Leitung Sport im Hauptverein)
T.: 0561 570599-21 | katrin.eschstruth@ksv-baunatal.de
Inga Kuhfuß (Beratung Kursbereich)
T.: 0561 570599-22 | inga.kuhfuss@ksv-baunatal.de

Neues Angebot

In der neuen vereinseigenen **Functional Box im Kraftwerk des KSV SportCampus** kann zu den OpenGym-Zeiten selbstständig oder in angeleiteten Classes in den Bereichen Mobility, Functional Training oder Workout of the Day trainiert werden.
www.ksv-baunatal.de/Fitness-Gesundheit/Kraftwerk
info@kraftwerk-baunatal.de



Kursplan

06. Januar – 30. Juni 2020



... wir bewegen die Region!

Kursplan für den 06. Januar – 30. Juni 2020

Erläuterungen zum Kurssystem finden Sie auf der Rückseite. Mehr Infos zu den Kursinhalten gibt es in unserem Kurskatalog am Infopoint in der KSV Sportwelt oder unter www.ksv-baunatal.de/kurse.

Achtung: Besuch der
Specials = ★ und Prä-
ventionskurse nur mit
Voranmeldung!



Kursangebote (montags bis sonntags) – Änderungen vorbehalten

Montag	08:55 – 09:55 Uhr Energy Dance mit Doris (KR 3)	10:00 – 11:00 Uhr Rückenfitness mit Monika S. (KR 3)	15:30 – 16:15 Uhr Pre-Ballett, 5-6 Jahre mit Inga (KR 4, GR) ab 13.1. und 20.4., je 11 Einheiten 60 € (Nichtmitglieder: 70 €)	16:30 – 17:30 Uhr Yoga mit Marion (KR 3)	16:45 – 17:45 Uhr Indoor Cycling mit Petra (KR 2)	17:00 – 18:15 Uhr Yoga für Einsteiger mit Tina K. (KR 4, GR) ab 6.1. und 24.3., je 11 Einheiten 77 € (Nichtmitglieder: 99 €)	17:40 – 18:40 Uhr Yoga mit Marion (KR 3)	18:05 – 19:00 Uhr Latin Fitness mit Giomarys (KR 1)	18:10 – 19:10 Uhr FASZIO@lates mit Sigrid (KR 2)	18:30 – 19:45 Uhr Yoga f. Anfänger mit Tina K. (KR 4, Großenritte)	19:10 – 20:10 Uhr Functional Circle mit Anja Sch. (KR 1)	19:15 – 20:10 Uhr Rückenfitness mit Sigrid (KR 3)	19:15 – 20:15 Uhr Step + Body mit Andrea (KR 2)	20:15 – 21:00 Uhr Bauch muss weg mit Andrea (KR 2)	20:15 – 21:15 Uhr World Jumping mit Katrin M. (KR 3)	20:15 – 21:15 Uhr ZUMBA mit Ulrike (KR 1)		
	Dienstag	09:00 – 10:00 Uhr Rückenfitness mit Gundula (KR 2)	10:10 – 11:10 Uhr Fit und mobil im Alter mit Christiane (KR 2)	10:15 – 11:15 Uhr Mama fit – Baby mit mit Gundula (KR 3) ab 14.1., 10 Einheiten 55 € (Nichtmitglieder: 65 €)	11:00 – 12:00 Uhr Knie-Hüfttraining mit Christoph K. (Studio) Start auf Anfrage, je 10 Einheiten 85 € (Nichtmitglieder: 100 €)	15:30 – 16:30 Uhr World Jumping Kids mit Zulfia (SportCampus) ab 14.1. und 21.4., je 11 Einheiten 50 € (Nichtmitglieder: 60 €)	15:30 – 16:30 Uhr Yoga mit Anja Si. (KR 3)	16:40 – 17:40 Uhr Yoga mit Anja Si. (KR 2)	16:45 – 17:45 Uhr World Jumping mit Jil (KR 3)	17:45 – 18:45 Uhr SLING mit Elena (KR 2)	17:55 – 18:55 Uhr FASZIO@ Fitness mit Sigrid (KR 1)	17:55 – 18:55 Uhr Yoga mit Anja Si. (KR 3)	18:00 – 19:00 Uhr Gerätefitness für 14–17-J. = 3 Termine mit Trainerteam (S)	18:15 – 19:15 Uhr ZUMBA mit Giomarys (KR 4, Großenritte)	19:00 – 20:00 Uhr Pilates trifft Functional mit Inga (KR 2)	19:10 – 20:10 Uhr Energy Dance mit Doris (KR 3)	20:15 – 21:15 Uhr Indoor Cycling mit Frank B. (KR 1)	
		Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr Line Dance für Anfänger mit Ingrid (Gr)	10:05 – 11:05 Uhr Yoga für Junggebliebene mit Marion (KR 3)	11:15 – 12:15 Uhr Line Dance für Fortgeschrittene mit Ingrid (KR 3)	16:45 – 17:45 Uhr Inklusionsfitness-gruppe (Studio) mit Katharina	16:45 – 17:45 Uhr Latin Fitness Goldies mit Giomarys (KR 2)	16:45 – 17:45 Uhr Yoga mit Marion (KR 3)	17:55 – 18:55 Uhr Bodyworkout mit Andrea (KR 1)	17:55 – 18:55 Uhr SLING mit Elena (KR 2)	18:00 – 19:00 Uhr Jugend-Geräte-zirkel = 3 Termine Trainerteam (Studio)	18:00 – 19:00 Uhr Pilates mit Sabine R. (KR 3)	19:05 – 20:00 Uhr Poweryoga mit Elena (KR 3)	19:05 – 20:05 Uhr Bodyworkout mit Andrea (KR 1)	19:05 – 20:05 Uhr Rücken aktiv mit Katrin E. (KR 2)	19:30 – 20:15 Uhr Aquafit mit Giomarys (SportCampus) ab 8.1. und 2.4., je 12 Einheiten 72 € (Nichtmitglieder: 90 €)	20:15 – 21:15 Uhr Indoor Cycling mit Anja Sch. (KR 1)	
			Donnerstag	08:05 – 09:05 Uhr Aerial Yoga mit Anja Si. (KR 2)	09:30 – 10:30 Uhr Yoga mit Anja Si. (KR 3)	10:15 – 11:15 Uhr Pilates mit Inga (KR 1)	10:45 – 11:45 Uhr Yoga mit Anja Si. (KR 3)	16:45 – 17:45 Uhr Yoga flow mit Anna (KR 3)	17:55 – 18:55 Uhr FASZIO@ Fitness mit Sigrid (KR 1)	18:00 – 19:00 Uhr Sanfte Rückenfitness mit Sandra (KR 2)	18:00 – 19:00 Uhr Stadtparkfitness mit Christoph K. (Outdoor)	18:00 – 19:00 Uhr World Jumping mit Sabine K. (KR 3)	19:00 – 20:00 Uhr ZUMBA mit Ulrike (KR 1)	19:05 – 20:05 Uhr Langhantel/ Kettlebell mit Dorian (KR 2)	19:10 – 20:10 Uhr Yoga mit Marion (KR 3)	19:30 – 20:30 Uhr Tai Chi & Qigong mit Burkhard (KR 4, GR) ab 6.2. und 16.4., je 10 Einheiten 70 € (Nichtmitglieder: 80 €)	20:10 – 21:10 Uhr Yoga ART mit Nino (KR 2)	20:10 – 21:10 Uhr Indoor Cycling mit Petra (KR 1)
				Freitag	08:55 – 09:55 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Iris (KR 3)	10:00 – 11:00 Uhr Yoga mit Doris (KR 3)	11:05 – 12:05 Uhr FASZIO@ mit Iris (KR 3)	15:00 – 16:00 Uhr Fit und fröhlich 60 PLUS mit Olga (KR 2)	17:00 – 18:00 Uhr Bodyballett, Elena (KR 4, GR), 8 Einh. ab 4.2., weitere folgen 48 € (Nichtm.: 56 €)	17:00 – 18:00 Uhr Fit in der Schwangerschaft, Gundula (KR 4, GR), 10 Einh. ab 6.2., weitere folgen 60 € (Nichtm.: 70 €)	17:00 – 18:00 Uhr Indoor Cycling mit Frank G. (KR 2)	18:00 – 19:00 Uhr Gerätefitness für 14–17-J. = 3 Termine mit Trainerteam (S)	18:00 – 19:00 Uhr World Jumping mit Sarah L. (KR 3)	18:15 – 19:15 Uhr Bodyworkout mit Andrea (KR 1)	19:30 – 21:00 Uhr Kraftschule mit Christoph M. (Studio)	11:00 – 12:00 Uhr World Jumping mit Sarah L. (KR 3)	12:10 – 13:10 Uhr Yogalates mit Elena (KR 3)	10:00 – 11:00 Uhr Cycling mit Matthias (KR 2) bis 29.3.
Samstag																		
Sonntag																		

Präventionskurse (nicht im Kombi- und Multiticket enthalten!)



Informieren Sie sich auch über unser umfangreiches Reha-Sport-Angebot nach ärztlicher Verordnung unter: www.ksv-baunatal.de/Reha-Sport

Mo, 13:00 Uhr Mi, 13:00 Uhr Seniorenkraft (10 Einh.) mit Christoph K. (Studio) Mo: ab 13.1. und 30.3. Mi: ab 15.1. und 1.4.	Mo, 18:15 Uhr Mi, 16:00 Uhr Functional Training (8 Einh.) mit Dominik/Christoph K. (KW) Mo: ab 20.1. mit Dominik Mi: ab 22.1. mit Christoph K.	Di, 10:00 Uhr Rücken Basic/ Rücken TK (9 Einh.) mit Dominik (KW) ab 4.2., weitere folgen	Di, 17:00 Uhr Mi, 09:00 Uhr Yoga Prävention (12 Einh.) mit Marion Di: ab 14.1. u. 7.4 (KR 4, GR) Mi: ab 15.1. u. 8.4 (KR 3)	Mi, 09:00 Uhr Core Fitness-Ganzkörper (8 Einh.) mit Dominik (KW) ab 12.2., weitere folgen	Mi, 19:05 Uhr Bewegen statt schonen (10 Einh.) mit Katrin E. (KR 2) ab 15.1.	Do, 16:00 Uhr Spring dich fit (8 Einheiten) mit Christoph K. (KW) ab 6.2., weitere folgen	Fr, 13:00 Uhr Gesunder Rücken (8 Einheiten) mit Christoph K. (KW) ab 17.1.	Termine auf Anfrage Mit Bewegung abnehmen (8 Einh.) mit Dominik (Studio) Start auf Anfrage
---	--	---	---	--	---	--	---	---

Weitere Special-Angebote

1 Stunde/Woche n.V. Eltern-Aktiv-Kurs im Gerätefitness Termin nach Absprache während der Sportstunde der Kinder	Di+Fr, 06:30 Uhr DREISSIG mit Christoph K. & Kira (Outdoor, 30 Min.) Teilnahme gratis	Einzeltermin á 2 Std. Aerial Yoga Workout mit Anja Si. (KR 2) Einzeltermine: 8.2., 4.4. oder 6.6. je 16 € (Nichtm.: 20 €)	Feriencamp Athletic Feriencamp (14-18 J.) mit Christoph Klein (SportCampus) 6.7.–10.7., 10–15 Uhr	Vereinsreise Yoga, Wandern & „Meer“ – Vereinsreise nach Portugal 2.10.–10.10.
---	--	---	--	--

