



FITNESS - SPORT - PRÄVENTION - TANZ

Kehler Turnerschaft von 1845 e.V.

Kurs- und Vereinssportangebote



Herbst-Winter-Saison 2017 / 2018 (11.09.17 bis 10.02.18)

Bitte die Aushänge oder Ankündigungen in den Ferien beachten

Stand: 20.12.2017

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
<u>Oberländerstraße</u> 9.15-10.15 Uhr (G) Sanfte Kraft Silvie / Selina	<u>Vogesenallee</u> 9.00-10.00 Uhr (G) WSG Rücken aktiv Katja	<u>Oberländerstraße</u> 9.00-10.00 Uhr (G) Beweglichkeitstraining Petra	(H) → Halle (G) → Gymnastikraum	<u>Oberländerstraße</u> 9.15-10.15 Uhr (H) FRAUEN-Gymnastik Regine **	<u>Vogesenallee</u> 9.00-10.00 Uhr (G) Einfach Fit Katja	<u>Oberländerstraße</u> 9.00-10.00 Uhr (G) "Spiralbewegung" Gesundheitskurs	<u>Vogesenallee</u> 9.00 – 10.00 Uhr (G) KT-Spezial Gymwelt 5-Wochen-Kurs Spannkraft & Energie	<u>Vogesenallee</u> 9.00-10.00 Uhr (G) CARDIO-Mix + BBPo Christine	
	10.00-11.00 Uhr (G) Yoga am Morgen Petra					10.00-11.00 Uhr (G) PILATES Mittel. Katja	10.00-11.00 Uhr (G) PILATES Einst. Gesundheitskurs		17.30-19.00 Uhr (G) PILATES Fortg. Gesundheitskurs
16.00-17.00 Uhr (G) AFRO light Gabriele**		15.00-16.00 Uhr (H) BODY BALANCE Petra / Selina **							19.15-20.15 Uhr (G) "Spiralbewegung" Gesundheitskurs
17.25 – 18.25 Uhr (H) BBPo/RÜCKEN Silvie / Elly	17.15-18.15 Uhr (G) Rückengymnastik Selina				18.30 – 19.55 (G) Karate & Yoga Michael**		17.45-18.45 Uhr (H) Gesunder RÜCKEN Christiane/Selina **	17.45 – 18.45 Uhr (G) Pilates Katja	<u>Oberländerstraße</u> 15 – 16.30 Uhr Seniorentanz mit Ilse**
18.30 – 20.00 Uhr (H) Jedermann Klaus**	18.20-19.20 Uhr (G) Yoga Asanas Petra	18.00-19.00 Uhr (H) SENIORINNEN-Gymn. Gabriele **			18.00-19.00 Uhr (H) FRAUEN-Gymnastik Regine **		19.00-20.00 Uhr (H) Fit in jedem Alter Susanne **	19.00-20.00 Uhr (G) BODY PERFECT Isabelle	16.30 -17.30 Uhr (G) Dance Mix Show ab 12J.
18.30 – 19.30 Uhr (G) Power & Chi Silvie	19.30-20.30 Uhr (G) BODY-Workout /Staby Beate **	18.45-19.45 Uhr (G) STEP Advanced Tanja		17.15 – 18.15 Uhr (G) Fitness-Yoga Selina	19.00-20.00 Uhr (H) STRETCHING Heller **	18.30-19.30 Uhr (G) FIT MIX Beate	18.30-19.30 Uhr (G) Qi Gong/Entspannung Silvie **		17.45 -18.45 Uhr (G) Bodyworkout Vicky
19.35-20.35 Uhr (G) Power Dumbell Langhanteltraining Hannelore	20.00-21.30 Uhr (H) FITNESS Gabi **	20.00 – 21.00 Uhr (H) KT-Spezial Gymwelt 5-Wochen-Kurs Bauch pur / Tanja		18.30-19.45 Uhr (G) CARDIO-Mix + BBPo Christine	20.00-21.30 Uhr (H) FITNESS Gabi **	20.00-21.00 Uhr (G) Yogalates/Rücken Katja	19.30-20.45 Uhr (G) BODYFIT Silvie	FREITAG <u>KT-Platz</u> 15.00 / 18.00 Uhr WALKING Gisela**	17.45 -18.45 Uhr (H) ZUMBA Kader
20.00-21.00 Uhr (H) Gymnastik Brigitte Fr. **	18.00 Uhr WALKING Brigitte Fü.**				20.00-21.00 Uhr (G) AFRO-AEROBIC Gabriele		20.00 – 21.00 Uhr (H) ZUMBA AWA		

** = im Jahresbeitrag der KT enthalten

bei Trainernamen ohne Sternchen** = Zuzahlung einer Kursgebühr erforderlich

Gesundheitskurse sind nicht im Enbloc-Angebot beinhaltet. Um sich anzumelden, bitte die entsprechende Kursgebühr überweisen (40, 50, 70 oder 90 €). Kurskonto: IBAN DE39 6645 1862 0000 0769 28, Bei der Spk. Hanauerland, SWIFT-BIC: SOLADES1KEL. Unter KT-Spezial Gymwelt bieten wir diverse 4-5-Wochen-Kurse am Dienstagabend und Donnerstagvormittag, mit wechselnden Themen und verschiedenen Trainern. Außerdem Afro-Dance-Workshops mit Awa und Drissa am 04.11.17. 02.12. 17 und 13.01.18 jeweils von 11 - 12.15 Uhr in der KT-Halle und Zumba-Spaß zum Jahresende.

KT-Telefon: 07851 / 484001, E-Mail: post@kebler-turnerschaft.de, GS geöffnet: MI 17-19 Uhr, DO 9-11 Uhr, FR 15-17 Uhr.

Infos auch unter www.kebler-turnerschaft.de und auch facebook

SAMSTAG
<u>Oberländerstraße</u> 10 – 10.45 Uhr (G) 11 – 11.45 Uhr (G) Zumba Kids / Teens Susanne
<u>Vogesenallee</u> WEEKEND-MIX 16 – 17 Uhr (G) Tanja / Katja