F I T N E S S - S P O R T - P R Ä V E N T I O N - T A N Z

Kehler Turnerschaft von 1845 e.V.

Kurs- und Vereinssportangebot im Bereich:

GYMWELT
GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

Frühjahr-Sommer-Saison 2017 (06.03. bis 26.07.)

Bitte die Aushänge oder Ankündigungen in den Ferien beachten

Stand: 22.03.2017

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG
Oberländerstraße	Vogesenallee	Oberländerstraße	Vogesenallee	Oberländerstraße	Vogesenallee	Oberländerstraße	Vogesenallee	Vogesenallee
9.15-10.15 Uhr (G) **Sanfte Kraft** Silvie	9.00-10.00 Uhr (G) **WSG Rücken aktiv** Katja		9.15-10.30 Uhr (G) **Intervall meets Body Art** **Melanie**	9.15-10.15 Uhr (H) **FRAUEN-Gymnastik** Regine **	9.00-10.00 Uhr (G) **Einfach Fit** Katja	9.00-10.00 Uhr (G) **"Spiralbewegung"** Gesundheitskurs	9.00 – 10.00 Uhr (G) **KT-Spezial Gymwelt** **4-Wochen-Kurse** verschiedene Trainer	9.00-10.00 Uhr (G) **CARDIO-Mix + BBPo** Christine
	10.00-11.00 Uhr (G) **Yoga am Morgen** Katja		(H) → Halle (G) → Gymnastikraum		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**								19.15-20.15 Uhr (G) **"Spiralbewegung"** Gesundheitskurs
17.00-18.20 Uhr (G) **PILATES Einst.** Gesundheitskurs	17.15-18.15 Uhr (G) **Präv. Rückengym.** Gesundheitskurs	15.00-16.00 Uhr (H) **BODY BALANCE** Gabriele / 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	Oberländerstraße
17.25 – 18.25 Uhr (H) **BBPo/RÜCKEN** Silvie / Elly	18.20-19.20 Uhr (G) **Yoga Asanas** Petra			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	15 – 16.30 Uhr **Seniorentanz** Ilse**
18.30 – 19.30 Uhr (G) **Power & Chi** Silvie	19.30-20.30 Uhr (G) **BODY-Workout /Staby** Beate **	18.00-19.00 Uhr (H) **SENIORINNEN-Gymn.** Gabriele **	17.15 – 18.15 Uhr (G) **Fitness-Yoga** Selina	19.00-20.00 Uhr (H) **STRETCHING** Heller **	18.45-19.45 Uhr (G) **FIT MIX** Beate	18.30-19.30 Uhr (G) **Qi Gong/Entspannung** Silvie **		17.45 -18.45 Uhr (H) **ZUMBA** Kader
19.35-20.35 Uhr (G) **Power Dumbell** **Langhanteltraining** Hannelore	20.00-21.30 Uhr (H) **FITNESS/KONDITION** Gabi **	18.45-19.45 Uhr (G) **STEP Advanced** Tanja	18.30-19.45 Uhr (G) **CARDIO-Mix + BBPo** Christine	20.00-21.30 Uhr (H) **FITNESS/KONDITION** Gabi **	20.00-21.00 Uhr (G) **Yogalates/Rücken** Katja	19.30-20.45 Uhr (G) **BODYFIT** Silvie	F R E I T A G KT-Platz 18.00 Uhr **WALKING** Gisela**	S A M S T A G Oberländerstraße 10 – 10.45 Uhr (G) 11 – 11.45 Uhr (G) **Zumba Kids / Teens** Susanne
20.00-21.00 Uhr (H) **Gymnastik** Brigitte Fr. **	KT-Platz 18.00 Uhr **WALKING** Brigitte Fü.**	19.45–20.15 Uhr (G) **Bauch pur** Tanja **	20.00 – 21.00 Uhr (G) **KT-Spezial Gymwelt** **4-Wochen-Kurse** verschiedene Trainer	20.00-21.00 Uhr (G) **AFRO-AEROBIC** Gabriele		20.00 – 21.00 Uhr (H) **ZUMBA** AWA		Vogesenallee **WEEKEND-MIX** **16 – 17 Uhr (G)** Tanja / Katja
		Ab 20.15 Uhr (G) **Showtanzgruppe** Elke **						

** = im Jahresbeitrag der KT enthalten

bei Trainernamen ohne Sternchen** = Zuzahlung einer Kursgebühr erforderlich

Gesundheitskurse sind nicht im Enbloc-Angebot einhaltet. Um sich anzumelden, bitte die entsprechende Kursgebühr überweisen (40, 50, 70 oder 90 €) bis zum 17.03. Kurskonto: IBAN DE39 6645 1862 0000 0769 28, Bei der Spk. Hanauerland, SWIFT-BIC: SOLADES1KEL. Schnuppern erlaubt, ganz kostenfrei und unverbindlich in der Zeit vom 06.03. bis 19.03.17. Unter KT-Spezial Gymwelt bieten wir diverse 4-5-Wochen-Kurse am Dienstagabend und Donnerstagvormittag, mit wechselnden Themen und verschiedenen Trainern. Fitness-Night am 03.03., Chill out-Night am 04.03. jeweils 18 – 20.30 Uhr

KT-Telefon: 07851 / 484001, E-Mail: post@kehler-turnerschaft.de, GS geöffnet: MI 17-19 Uhr, DO 9-11 Uhr, FR 15-17 Uhr.
Infos auch unter www.kehler-turnerschaft.de und auch facebook