



# Bodyworkout



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN

**Neues Angebot ab dem 06. Oktober  
immer freitags von 17.45 – 18.45 Uhr**

## Was?

Im **Bodyworkout** machen wir sportliche Übungen mit körpereigenem Gewicht in Form von Fitness und Krafttraining, ergänzt mit einfachen tänzerischen Elementen und Stretching.

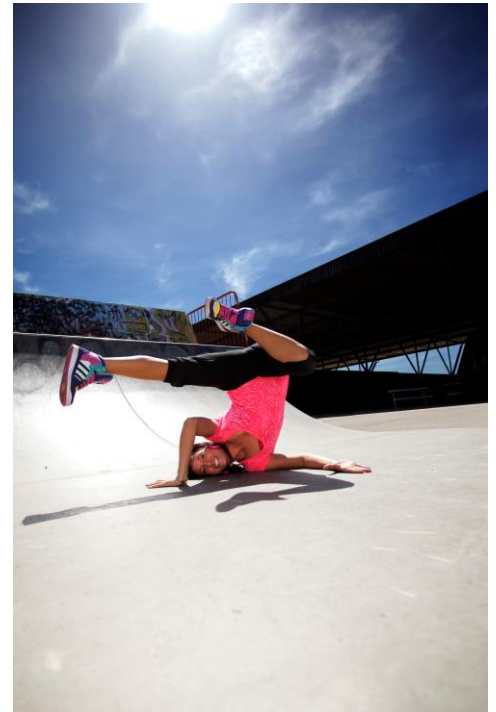
Mit Eigengewichtsübungen lassen sich div. Ziele verfolgen, wie die Verbesserung der Ausdauer und der Kraft. Im Vordergrund steht neben der Steigerung der eigenen Fitness, auch der Spaß.

## Wer?

**Vicky Weissbrodt.**



Ihre Ausbildung fand statt in der Freiburger Musical- und Schauspielschule, fortgebildet hat sie sich an zahlreichen Dance Schools und Studios. Sie ist unterwegs als Tänzerin, Sängerin, Model und bekannt als Choreografin. Und nun ab Oktober 2017 auch für die **KT** tätig.



## Wie?

**Einfach mal mitmachen, schnuppern erlaubt.** Kommt ganz unverbindlich am Freitag 06.10. in den Kursraum der KT-Halle, Oberländerstraße 11, 1. Stock. Zur längerfristigen Teilnahme, einfach Vereinsmitglied werden und zusätzlich pro Saison 40 € zahlen ( Einzelkurs )

Ansprechpartner hierzu:

Katja Spitznagel, KT-Geschäftsstelle, Telefon: 07851-484001 oder persönlich Mi 17-19, Do 9 -11 und Fr. 15–17 Uhr oder per Mail: [Post@kehler-turnerschaft.de](mailto:Post@kehler-turnerschaft.de)  
Infos hierzu gibt es auf der KT-Homepage unter [www.kehler-turnerschaft.de](http://www.kehler-turnerschaft.de)