



Willkommen in der GYMWELT!

Seit Anfang 2014 sind alle fitness-, gesundheits- und freizeitorientierten Angebote der Kehler Turnerschaft von 1845 e.V. unter dem Begriff "GYMWELT" zusammengefasst.

Die Marke GYMWELT wurde vom Deutschen Turner-Bund Ende 2013 eingeführt und wird auch bei unserem badischen Fachverband, dem Badischen Turner-Bund, als einheitliches Erkennungszeichen und Qualitätssiegel für alle nicht-wettkampforientierten Vereinsangebote geführt und aufgebaut. Die GYMWELT steht dabei für die vielfältige Angebotsbandbreite der Bereiche "Fitness + Gesundheit", "Tanz + Vorführungen" und "Natursport".



Die KT, Kehls größter Verein, war als einer der ersten Vereine in Baden Teil der GYMWELT. Neben dem starken Bereich Kinderturnen und den Wettkampfsportarten, Tischtennis, Handball und Volleyball, steht die KT vor allem für qualitativ hochwertige Fitness- und Gesundheitssportangebote. Diese – unter GYMWELT zusammengefasst – Angebote werden zu jeder Saison an die Bedürfnisse der Kursteilnehmer oder aktuelle Trends am Fitnessmarkt angepasst. Damit trägt die KT auch dem steigenden Gesundheitsbewusstsein in der Bevölkerung und der steigenden Nachfrage nach entsprechenden Sportmöglichkeiten Rechnung. Dabei gibt es Angebote sowohl für sportliche Wiedereinsteiger, als auch für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder für „Bewegungsmuffel“.

Ab März 2018 startet die KT mit einem neuen Konzept im GYMWELT-Bereich „Natursport“ . Im 14-tägigen Wechsel finden Sonntags die beiden Angebote „Walken & Streck“ sowie „Running & Fitness“ bei jedem Wetter statt. Treffpunkt: KT-Platz an der Schwimmbadstraße beim Weißtannenturm. Von 10.30 bis 12 Uhr werden durch die beiden Sportaktivitäten im Freien Stress gesenkt und das Immunsystem gestärkt. Zahlreiche Studien bestätigen positive Effekte auf psychische und physische Gesundheit durch Sport im Freien.

1. Walken & Streck: Zügiges Gehen (gerne auch mit Nordic Walking Stöcken), ca. 5 km-Strecke am Rheinufer / Naturlehrpfad kombiniert mit Dehnübungen vorher/nachher und Aktivierungs- und Atem-Übungen aus dem Bereich Yoga.
2. Running & Fitness: Laufen (5 – 8 km) ebenfalls am Rheinufer / Naturlehrpfad, kombiniert mit Übungen aus dem Cross Fit, d.h. Eigengewicht, Zirkeltraining, Treppenlaufen, Trimm-Dich-Pfad, Balanciergarten, Sandplatz, eben alles, was die Natur so bietet.
3. Außerdem werden die Sportarten: Radfahren und Wandern wieder regelmäßig angeboten, kurze Touren für Freizeitgruppen, kombiniert mit Yogasequenzen und Plätzen zum „Entspannen/Relaxen“, jedes Angebot ca. 1 mal monatlich, genaue Termine werden noch bekannt gegeben.

Unter der Marke „KT-Spezial: Gymwelt“ finden 4-5-Wochen-Kurse statt, die vor allem auch Nichtvereinsmitglieder einen Einstieg ins „fit werden“ bieten. Dabei steht jeden Monat ein anders Gymwelt-Angebot am Dienstagabend von 20-21 Uhr und am Donnerstagmorgen von 9- 10 Uhr im Kursraum

der KT-Arena zur Verfügung. Für Neueinsteiger kostet dieser 4-5-Wochen-Kurs jeweils 24 Euro, KT-Mitglieder zahlen 10 Euro.

Effektives Training mit qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern, gemeinsames „Auspowern“ und jede Menge Spaß bietet die Kehler Turnerschaft von 1845 e.V. in wöchentlich über 50 GYMWELT-Angeboten. In allen Stunden gilt: Einfach mal vorbei kommen und reinschnuppern. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen! Ansprechpartner für alle Fragen rund um unsere Fitness-, Freizeit- und Gesundheitsangebote in der GYMWELT ist: Katja Spitznagel, Abteilungsleiterin Fitness & Gesundheit. Alle Informationen hierzu gibt es auch auf der KT-Homepage unter www.kehler-turnerschaft.de oder in der KT-Geschäftsstelle in der KT-Halle, Oberländerstraße 11, 77694 Kehl, diese ist geöffnet:
Mittwoch 17-19 Uhr, Donnerstag 9-11 Uhr, Freitag 15-17 Uhr,
Telefon: 07851 / 48 4001, per Mail : post@kehler-turnerschaft.de

