



FITNESS - SPORT - PRÄVENTION - TANZ

Kehler Turnerschaft von 1845 e.V.

GESUNDHEITSKURSE



GYMNASTIK + FITNESS IM VEREIN



Standardisierte, präventionsgeprüfte Kurse

Herbst-Winter-Saison 2017/2018

Bitte die Aushänge oder Ankündigungen in den Ferien beachten

Stand: 20.06.2017

PILATES	SPIRALBEWEGUNG	10er Kurse: Deutscher Standard Prävention
Pilates Einsteiger/Mittelstufe	Bewegung leicht gemacht	Bewegen statt schonen - ein Ganzkörperkräftigungsprogramm
<p>DONNERSTAG: 10 - 11.00 Uhr KT-Halle, Oberländerstr.11, Gymnastikraum Beginn: Donnerstag, 14. September Gabriele Verreman, Physio-Therapeutin, Pilates-Trainerin Pilates ist ein effektives body & mind-Training. Die Grundsätze und Prinzipien werden vermittelt, die Konzentration auf eine stabile Körpermitte und eine trainingsgerechte Atmung erlernt. Man genießt den Unterschied zu anderen Trainingsarten durch den "Pilates flow" - also den Bewegungsfluss der Übung. Wer Pilates noch nicht kennt: hier wird's möglich.</p>	<p>DONNERSTAG : 9.00 - 10.00 Uhr KT-Halle, Oberländerstr.11, Gymnastikraum Beginn: Donnerstag, 14. September Gabriele Verreman, Physio-Therapeutin Durch ruhige, bewusst ausgeführte ganzheitliche Bewegungen werden die Muskeln ihrem Verlauf entsprechend durchbewegt, gedehnt und gekräftigt. Dadurch wird die Beweglichkeit verbessert, sowie Fehlbelastungen und den sich daraus ergebenden Beschwerden vorgebeugt. Das harmonische und ökonomische Zusammenspiel der Muskelketten lässt uns die Leichtigkeit entdecken mit der wir die Bewegungen ausführen können, Freude an der Bewegung finden, aufmerksam und achtsam werden für die eigene Körperhaltung.</p>	<p>10-Wochen-Kurs: DIENSTAG 19 - 20.30 Uhr KT-Halle, Oberländerstraße 11 Beginn: Dienstag, 19. September Katja Spitznagel, zertifizierte Trainerin, DOSB-Lizenz Dies ist ein ganzheitliches Gesundheitssportprogramm für erwachsene Neu- oder Wiedereinsteiger, die sich gerne gesund bewegen möchten. In den Bewegungsphasen werden Übungen zur Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Dehn- sowie Koordinations- und Entspannungsfähigkeit durchgeführt. Daneben gibt es auch Informationsphasen, in denen zentrale Zusammenhänge zwischen körperlichem Training und physischen sowie psychischen Vorgängen und Veränderungen vermittelt werden. Dieser 10-Wochen-Kurs ist standardisiert und ist anerkannt von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen - § 20 SGB V. Die Kursgebühr liegt bei 90 € für diese 10 Wochen. Eine Anmeldung ist notwendig, die Teilnehmerzahl begrenzt.</p>
Pilates Fortgeschrittene	Bewegung leicht gemacht	
<p>FREITAG: 17.30 - 19 Uhr KT-Arena, Vogesenallee 28, Kursraum Beginn: Freitag, 15. September Katja Spitznagel DTB-Kursleiterin Pilates, B-Trainerin Voraussetzung: Erfahrung mit Pilates-Training.</p>	<p>Freitag: 19.15 - 20.15 Uhr KT-Arena, Vogesenallee 28, Kursraum Beginn: Freitag, 15. September Gabriele Verreman, Physio-Therapeutin Kursbeschreibung siehe oben</p>	

KT-Telefon: 07851/484001, Email: post@kebler-turnerschaft.de, Infos auch unter www.kebler-turnerschaft.de

Gesundheitskurse sind nicht im Enbloc-Angebot beinhaltet. 1 Gesundheitskurs kostet für KT-Mitglieder 50 €. Die Gesundheitskurskarte für 10 Stunden kostet 60 €
 Es handelt sich um feste Gruppen, eine unverbindliche Schnupperstunde zu Kursbeginn ist möglich. Um sich **anzumelden**, bitte bis spät. **22.09.2017**
 die entsprechende Kursgebühr überweisen auf das Kurskonto: Sparkasse Hanauerland SWIFT-BIC: SOLADES1KEL, IBAN: DE39 664 51862 0000 0769 28.
 Die Kurskarte wird zugestellt. In bar können Sie die Karte auch in der Geschäftsstelle besorgen, pers. für Sie da: GS KT-Halle: MI 17-19 h, DO 9-11 h ,FR 15-17 h