

**VEREINSKOOPERATION**

**TSV Meckenbeuren
SV Kehlen
VfL Brochenzell**

Info im Internet unter

www.sv-kehlen.dewww.tsv-meckenbeuren.de

Herbstprogramm 2016

WORKOUT**Pilates Grundkurs/Beckenboden ab 19.09.2016**

Montag 09:00-10:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Gisela Wochoer 07541 3858651

Pilates 1 (Fortgeschrittene) ab 21.09.2016

Mittwoch 17:45-19:00 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Gisela Wochoer 07541 3858651

Pilates 2 (Fortgeschrittene) ab 21.09.2016

Mittwoch 19:00-20:15 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Gisela Wochoer 07541 3858651

Pilates 3 (Fortgeschrittene) ab 22.09.2016

Donnerstag 08:15- 09:30Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Gisela Wochoer 07541 3858651

Pilates 50+ (Fortgeschrittene) ab 22.09.2016

Donnerstag 09:30-10:45 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Gisela Wochoer 07541 3858651

Pilates (Fortgeschrittene) ab 19.09.2016

Montag 17:30 - 18:30 Uhr, 12UE,Preis: 54€ (36€)*
Humpishalle Brochenzell
Info: Raphaela Damiano 07542 979276

Pilates (Anfänger) ab 20.09.2016

... ein optimales Training auch für Männer!
Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr, 12UE,Preis: 54€ (36€)*
Humpishalle Brochenzell
Info: Raphaela Damiano 07542 979276

XCO-Flexibar PowerWorkout ab 19.09.2016

Montag 08:00-09:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Gisela Wochoer 07541 3858651

Fit mit dem Stuhl (Kurs A) ab 20.09.2016

Sitzend fit werden - bei lässiger Musik Ausdauer, Kraft und Koordination trainieren.
Dienstag 20:30 - 21:30 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)*
Feuerwehrhaus Meckenbeuren
Info: Cordula Vöhringer 07542 406400
Mit Bitte um Voranmeldung.

Fit mit dem Stuhl (Kurs B) ab 23.09.2016

Freitag 08:45 - 09:45 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)*
Mehrzweckraum Kehlen, Karl-Brugger-Halle
Info: Cordula Vöhringer 07542 406400
Mit Bitte um Voranmeldung.

Rüstig statt Rostig ab 20.09.2016

Ein Kurs für „ALLE – die sich angesprochen fühlen“. Funktionelle Gymnastik, teils auch mit Ausdauer-elementen.
Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr, 12UE,Preis: 54€ (36€)*
Feuerwehrhaus Meckenbeuren
Info: Anja Leiprecht 07542 22664

Yoga Basics 1 (Grundkurs) ab 19.09.2016

Montag 19:30-20:45 Uhr, 12,5 UE, Preis: 56€ (38€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Beatrice Berger 07542 8814, ab 18 Uhr

Yoga Basics 2 (Fortgeschrittene) ab 19.09.2016

Montag 18:00-19:15 Uhr, 12,5 UE, Preis: 56€ (38€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Beatrice Berger 07542 8814, ab 18 Uhr

YOGA Basics 3 (Mittelstufe) ab 13.09.2016

Dienstag 19:30-21:00 Uhr, 21UE, Preis: 95€ (63€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kopfkissen
Info: Martina Heise: 08382 945 127

YOGA Basics 4 (Anfänger) ab 13.09.2016

Dienstag 18:00-19:15 Uhr, 17,5UE, Preis: 79€ (53€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kopfkissen
Info: Martina Heise: 08382 945 127

Thai Chi Chuan ab 13.09.2016

Dienstag 16:45 - 17:45 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Monika Herzog 07542 3112

BEWEGUNG und FITNESS**Line Dance 1 ab 19.09.2016**

„...nicht nur Musik und Tanz, es ist pure Lebensfreude!...“
Montag 10:00-11:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Gisela Wochoer 07541 3858651

Line Dance 2 ab 21.09.2016

„...nicht nur Musik und Tanz, es ist pure Lebensfreude!...“
Mittwoch 16:30-17:30 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)
Info: Gisela Wochoer 07541 3858651

XCO-Walking (Fortgeschrittene) ab 21.09.2016

Mittwoch 8:30-9:30 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*
Treffpunkt: Parkplatz am Vereinsheim des SV-Kehlen
Info: Gisela Wochoer 07541 3858651

Get-up and move!	ab 04.10.2016
Angebot für TEENS! Mädchen oder Jungs zwischen 13 und 17 Jahren. Dienstag 18:20 - 19:20 Uhr, 10UE, Preis: 23€ (15€)* Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Anja Leiprecht 07542 22664	
Power Moves	ab 20.09.2016
Herz-Kreislauf-Training mit fetziger Musik für weibl. und männl. Teilnehmer ab 16 Jahren. Dienstag 17:05 - 18:15 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)* Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Anja Leiprecht 07542 22664	
Orientalischer Tanz	ab 13.09.2016
Dienstag 17:30-19:00 Uhr, 15UE, Preis: 55€ (40€)* Festhalle Kehlen, Mehrzweckraum Info: Tanja Vesely 07542 978665	
Basic Aerobic	ab 15.09.2016
Donnerstag 18:25-19:25 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)* Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Sandra Reiss 07542 979511	
Step Aerobic Mix	ab 15.09.2016
„... immer munter rauf und runter!“ (z.T. mit Kleingeräten) Donnerstag 19:30-20:30 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)* Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Sandra Reiss 07542 979511	
Drums Alive®	ab 23.09.2016
Rythmisches Ausdauertraining mit Pezzibällen und Trommelstöcken. Freitag 16:30 - 17:30 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)* Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Anja Leiprecht 07542 22664	
Drums Alive® & More	ab 29.09.2016
Das etwas andere Fitnessprogramm mit Bällen DrumSticks und mehr Donnerstag 17:15 -18:15 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)* Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)* „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) Info: Carola Nussbaumer 07542 912881	
PRÄVENTION	
Wasser Gymnastik	ab 22.09.2016
Donnerstag 07:30 - 08:30 Uhr, 10UE, Preis: 55€ (40 €)* Schwimmbad Hegenberg Info: Gudrun Paul 07542 2618	
Rückentraining mit Pilates	ab 20.09.2016
Dienstag 09:00-10:00Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)* Humpishalle Brochenzell Dienstag 19:30-20:30Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)* Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Raphaela Damiano 07542 979276	

Aktiv kontra Osteoporose	ab 13.09.2016
Dienstag 8:00-9:00 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30 €)* Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Anette Kramer 07542 912293	
Sport nach Krebs	ganzjährig, ab 12.09.2016
Montag 17:00-18:00 Uhr, Preis: 2 € pro UE Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Anette Kramer 07542 912293	
NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU	
Soft Fitness	
Sanftes Funktionstraining, auch für Neu- und Wiedereinsteiger, oder für Menschen, die mit Plus Size Größen aktiv sein möchten.	
Wir starten am Freitag 23.09.2016 von 10:00 – 11:00 Uhr Mehrzweckraum Kehlen Karl-Brugger-Halle 10 UE, Preis: 45€ (30€)*	
Kontakt: Cordula Vöhringer 07542 – 406400 Vor Anmeldung ist erwünscht	
Wir freuen uns darauf Sie kennen zu lernen!	
*) Preise: Nichtvereinsmitglieder (Mitglieder); 1UE = 60min Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns vor ggf. Kurse zusammenzulegen <small>19.08.2016</small>	