

**VEREINSKOOPERATION**

**TSV Meckenbeuren**  
**SV Kehlen**  
**VfL Brochenzell**

Info im Internet unter

[www.sv-kehlen.de](http://www.sv-kehlen.de)[www.tsv-meckenbeuren.de](http://www.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**

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

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