



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)

## Winterprogramm 2018/19

**Pilates Grundkurs/Beckenboden ab 07.01.2019**

**Montag 09:00 - 10:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Info: [gisela.wocher@freenet.de](mailto:gisela.wocher@freenet.de)

**Pilates 1 Faszien ab 09.01.2019**

**Mittwoch 18:00 - 19:15 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Info: [gisela.wocher@freenet.de](mailto:gisela.wocher@freenet.de)

**Pilates 2 Starke Mitte ab 09.01.2019**

**Mittwoch 19:15 - 20:30 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Info: [gisela.wocher@freenet.de](mailto:gisela.wocher@freenet.de)

**Pilates 3 Faszien ab 10.01.2019**

**Donnerstag 08:15 - 09:30Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Info: [gisela.wocher@freenet.de](mailto:gisela.wocher@freenet.de)

**Pilates 50+ (Fortgeschrittene) ab 10.01.2019**

**Donnerstag 09:30 - 10:45 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Info: [gisela.wocher@freenet.de](mailto:gisela.wocher@freenet.de)

**Pilates Fortgeschrittene ab 07.01.2019**

**Montag 17:30 - 18:30 Uhr, 10UE,Preis: 45€ (30€)\***  
**Montag 18.40 - 19.40 Uhr, 10UE,Preis: 45€ (30€)\***  
Humpishalle Brochenzell  
Info: [Raphaella Damiano 07542 979276](tel:07542979276)

**Pilates Anfänger ab 08.01.2019**

**Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr, 10UE,Preis: 45€ (30€)\***  
Humpishalle Brochenzell  
Info: [Raphaella Damiano 07542 979276](tel:07542979276)

**Rückentraining mit Pilates 1+2 ab 08.01.2019**

**Dienstag 09:00 - 10:00Uhr, 10UE, Preis: 45€ (30€)\***  
Humpishalle Brochenzell  
**Dienstag 19:30 - 20:30Uhr, 10UE, Preis: 45€ (30€)\***  
Feuerwehrhaus Meckenbeuren  
Info: [Raphaella Damiano 07542 979276](tel:07542979276)

**Fit mit dem Stuhl - ChairObics ab 14.01.2019**

Sitzend fit werden – intensives, gelenkschonendes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining.  
**Montag 13:30-14:30 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)\***  
ab 17.01.2019:  
**Donnerstag 19:15 - 20:15 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)\***  
Mehrzweckraum Kehlen, Karl-Brugger-Halle  
Info: [Cordula Vöhringer 0151 59155032](tel:015159155032)

**Fit bis ins hohe Alter ab 08.01.2019**

**Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr, 12 UE, Preis: 54€ (36€)\***  
Feuerwehrhaus Meckenbeuren  
Info: [Anja Leiprecht 07542 22664](tel:0754222664)

**Yoga Basics 1 (Grundkurs) ab 14.01.2019**

**Montag 19:30 - 20:45 Uhr, 15 UE, Preis: 68€ (45€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Info: [Beatrice Berger 07542 8814](tel:075428814), ab 18 Uhr

**Yoga Basics 2 (Fortgeschrittene) ab 14.01.2019**

**Montag 18:00-19:15 Uhr, 15 UE, Preis: 68€ (45€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Info: [Beatrice Berger 07542 8814](tel:075428814), ab 18 Uhr

**YOGA Basics 3 (Mittelstufe) ab 08.01.2019**

**Dienstag 19:30 - 21:00 Uhr, 18UE, Preis: 81€ (54€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kopfkissen  
Info: [Martina Heise: 08382 945 127](tel:08382945127)

**Lauf Coach ab 10.01.2019**

**Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr, 10UE, Preis: 90€ (60€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Info: [Patricia Grech 07542 978995](tel:07542978995)

**Line Dance I ab 07.01.2019**

**Montag 10:00 - 11:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Info: [gisela.wocher@freenet.de](mailto:gisela.wocher@freenet.de)

**Line Dance II ab 09.01.2019**

**Mittwoch 16:30 - 17:45 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)\***  
„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)  
Info: [gisela.wocher@freenet.de](mailto:gisela.wocher@freenet.de)

**Neu! Line Dance Anfänger Neu! ab 07.01.2019**

Fitness, Spaß und Leidenschaft im gleichen Rhythmus. Getanzt wird auf aktuelle Popsongs und Country Musik. Jedes Stück hat seine eigene Choreographie, in Reihen in eine Richtung. (Bitte glatte, saubere Schuhe mitbringen)

**Montag 18:00 - 19:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)\***  
Vereinsgaststätte des SV Kehlen  
Info: [Gisela Wochoer 07541 3858651](tel:075413858651)

**Fit und Gesund Für Teens! ab 08.01.2019**

Mädchen oder Jungs zwischen 13 und 17 Jahren.  
**Dienstag 18:20 - 19:20 Uhr, 12UE,Preis: 36€ (24€)\***  
Feuerwehrhaus Meckenbeuren  
Info: [Anja Leiprecht 07542 22664](tel:0754222664)

**Cardio Aktiv ab 08.01.2019**

Herz-Kreislauf-Training mit Musik für weibl.u männl. TN  
**Dienstag 17:05 - 18:15 Uhr, 14UE,Preis: 63€ (42€)\***  
Feuerwehrhaus Meckenbeuren  
Info: [Anja Leiprecht 07542 22664](tel:0754222664)

**Orientalischer Tanz Mittelst.Fortg. ab 08.01.2019**

Grundlagenvertiefung, Erlernen neuer Tanzkombinationen  
**Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr, 15UE, Preis: 55€ (40€)\***  
Mehrzweckraum Kehlen, Karl-Brugger-Halle  
Info: [Tanja Vesely 07543 3004878](tel:075433004878)

<b>Step-Funtone-Mix A+B</b>	<b>ab 21.02.2019</b>
<p>„immer munter rauf und runter“. Trainiere Deine Kondition-, Kraftausdauer- und Koordination mit Spaß, Schweiß und Musik! Schrittkombinationen und gezieltes Bodyforming. <b>Donnerstag 18:25 - 19:25 Uhr, 6UE, Preis: 27€ (18€)*</b> <b>Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr, 6UE, Preis: 27€ (18€)*</b> Feuerwehrhaus Meckenbeuren <b>Info: Sandra Reiss 07542 979511</b> <b>Email ps.reiss@gmx.de</b></p>	
<b>Drums Alive®</b>	<b>ab 11.01.2019</b>
<p>Rythm. Ausdauertr. mit Pezzibällen und Trommelstöcken. <b>Freitag 16:30 - 17:30 Uhr, 8UE, Preis: 36€ (24€)*</b> Feuerwehrhaus Meckenbeuren <b>Info: Anja Leiprecht 07542 22664</b></p>	
<b>Drums Alive® &amp; More</b>	<b>ab 24.01.2019</b>
<p>Das etwas andere Fitness mit Bällen, Drumsticks u. mehr. <b>Donnerstag 17:45 - 18:45 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: Carola Nussbaumer 07542 912881</b></p>	
<b>Sport in der Schwangerschaft</b>	<b>ab 29.01.2019</b>
<p><b>Fit durch die Schwangerschaft</b> Die Schwangerschaft ist eine unglaubliche Zeit und fordert den Körper auf ganz besondere Art und Weise. Das Ziel ist es mit dieser speziellen Gymnastik den werdenden Müttern zu zeigen, wie sie mit der richtigen Anleitung zur Bewegung, die Gesamtkonstitution verbessern können. Der Kurs richtet sich an Erst-, Zweit- und Mehrgebärende zwischen der 12. und 38. Schwangerschaftswoche. Bequeme Kleidung, Decke und Matte mitbringen <b>Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr, 12UE, Preis: 60€ (42€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: Silvia Maier 07542 978 239</b></p>	
<b>Fit in die Woche</b>	<b>ab 07.01.2019</b>
<p><b>Montag 08:00 - 09:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: gisela.wocher@freenet.de</b></p>	
<b>Bewegen statt schonen</b>	<b>ab 08.01.2019</b>
<p><b>Dienstag 08:00 - 09:00 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30 €)*</b> Feuerwehrhaus Meckenbeuren <b>Info: Anette Kramer 07542 912293</b></p>	
<b>Sport nach Krebs</b>	<b>ganzjährig, ab 07.01.2019</b>
<p><b>Montag 16:30 - 17:30 Uhr, Preis: 3 €/h</b> <b>Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr,</b> Feuerwehrhaus Meckenbeuren <b>Info: Anette Kramer 07542 912293</b></p>	
<b>Wir freuen uns darauf Sie kennen zu lernen!</b>	
<p>*) Preise: Nichtvereinsmitglieder (Mitglieder); 1UE = 60min Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann der Kurs entfallen.</p>	