



VEREINSKOOPERATION

**TSV Meckenbeuren
SV Kehlen
VfL Brochenzell**

Info im Internet unter www.sv-kehlen.de
www.tsv-meckenbeuren.de

Winterprogramm 2019

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

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

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

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

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

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: [Raphaela Damiano 07542 979276](tel:07542979276)

Pilates Anfänger ab 08.01.2019

Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr, 10UE,Preis: 45€ (30€)*
Humpishalle Brochenzell
Info: [Raphaela 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: [Raphaela 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

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

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)

Step-Funtone-Mix A+B	ab 21.02.2019
<p>„immer munter rauf und runter“. Trainiere Deine Kondition-, Kraftausdauer- und Koordination mit Spaß, Schweiß und Musik! Schrittkombinationen und gezieltes Bodyforming. Donnerstag 18:25 - 19:25 Uhr, 6UE, Preis: 27€ (18€)* Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr, 6UE, Preis: 27€ (18€)* Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Sandra Reiss 07542 979511 Email ps.reiss@gmx.de</p>	
Drums Alive®	ab 11.01.2019
<p>Rythm. Ausdauertr. mit Pezzibällen und Trommelstöcken. Freitag 16:30 - 17:30 Uhr, 8UE, Preis: 36€ (24€)* Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Anja Leiprecht 07542 22664</p>	
Drums Alive® & More	ab 24.01.2019
<p>Das etwas andere Fitness mit Bällen, Drumsticks u. mehr. Donnerstag 17:45 - 18:45 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)* „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) Info: Carola Nussbaumer 07542 912881</p>	
Sport in der Schwangerschaft	ab 29.01.2019
<p>Fit durch die Schwangerschaft 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 Dienstag 17:00 - 18:30 Uhr, 12UE, Preis: 60€ (42€)* „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) Info: Silvia Maier 07542 978 239</p>	
Fit in die Woche	ab 07.01.2019
<p>Montag 08:00 - 09:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)* „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) Info: gisela.wocher@freenet.de</p>	
Bewegen statt schonen	ab 08.01.2019
<p>Dienstag 08:00 - 09:00 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30 €)* Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Anette Kramer 07542 912293</p>	
Sport nach Krebs	ganzjährig, ab 07.01.2019
<p>Montag 16:30 - 17:30 Uhr, Preis: 3 €/h Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr, Feuerwehrhaus Meckenbeuren Info: Anette Kramer 07542 912293</p>	
Wir freuen uns darauf Sie kennen zu lernen!	
<p>*) Preise: Nichtvereinsmitglieder (Mitglieder); 1UE = 60min Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann der Kurs entfallen.</p>	