



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 2020

<b>Neu! Pilates Anfänger für Männer</b>	<b>ab 13.01.2020</b>
<b>Montag 10:00 - 11:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: <a href="mailto:gisela.wocher@freenet.de">gisela.wocher@freenet.de</a></b>	
<b>Pilates Grundkurs/Beckenboden</b>	<b>ab 13.01.2020</b>
<b>Montag 09:00 - 10:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: <a href="mailto:gisela.wocher@freenet.de">gisela.wocher@freenet.de</a></b>	
<b>Pilates 1 Faszien</b>	<b>ab 08.01.2020</b>
<b>Mittwoch 18:00 - 19:15 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: <a href="mailto:gisela.wocher@freenet.de">gisela.wocher@freenet.de</a></b>	
<b>Pilates 2 Starke Mitte</b>	<b>ab 08.01.2020</b>
<b>Mittwoch 19:15 - 20:30 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: <a href="mailto:gisela.wocher@freenet.de">gisela.wocher@freenet.de</a></b>	
<b>Pilates 3 Faszien</b>	<b>ab 09.01.2020</b>
<b>Donnerstag 08:15 - 09:30 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: <a href="mailto:gisela.wocher@freenet.de">gisela.wocher@freenet.de</a></b>	
<b>Pilates 50+ (Fortgeschrittene)</b>	<b>ab 09.01.2020</b>
<b>Donnerstag 09:30 - 10:45 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: <a href="mailto:gisela.wocher@freenet.de">gisela.wocher@freenet.de</a></b>	
<b>Pilates I+II</b>	<b>ab 13.01.2020</b>
<b>Montag 17:30 - 18:30 Uhr, 10UE, Preis: 45€ (30€)*</b> <b>Montag 18.40 - 19.40 Uhr, 10UE, Preis: 45€ (30€)*</b> Humpishalle Brochenzell <b>Info: <a href="tel:07542979276">Raphaella Damiano 07542 979276</a></b>	
<b>Pilates für Männer und Frauen</b>	<b>ab 14.01.2020</b>
<b>Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr, 10UE, Preis: 45€ (30€)*</b> Humpishalle Brochenzell <b>Info: <a href="tel:07542979276">Raphaella Damiano 07542 979276</a></b>	
<b>Rückentraining mit Pilates I+II</b>	<b>ab 14.01.2020</b>
<b>Dienstag 09:00 - 10:00 Uhr, 10UE, Preis: 45€ (30€)*</b> <b>Dienstag 19:30 - 20:30 Uhr, 10UE, Preis: 45€ (30€)*</b> Humpishalle Brochenzell <b>Info: <a href="tel:07542979276">Raphaella Damiano 07542 979276</a></b>	
<b>Fit mit dem Stuhl - ChairObics</b>	<b>ab 23.01.2020</b>
Sitzend fit werden – intensives, gelenkschonendes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining. <b>ab 23.01.2020:</b>	

<b>Donnerstag 19:15 - 20:15 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)*</b> <b>ab 27.01.2020:</b> <b>Montag 13:30-14:30 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)*</b> Mehrzweckraum Kehlen, Karl-Brugger-Halle <b>Info: <a href="tel:015159155032">Cordula Vöhringer 0151 59155032</a></b>	
<b>Fit bis ins hohe Alter</b>	<b>ab 14.01.2020</b>
<b>Dienstag 16:00 - 17:00 Uhr, 12 UE, Preis: 54€ (36€)*</b> Feuerwehrhaus Meckenbeuren <b>Info: <a href="mailto:anja.leiprecht@web.de">anja.leiprecht@web.de</a></b>	
<b>Fit und Gesund (Teens)</b>	<b>ab 14.01.2020</b>
<b>Dienstag 18:20 - 19:20 Uhr, 12 UE, Preis: 48€ (30€)*</b> Feuerwehrhaus Meckenbeuren <b>Info: <a href="mailto:anja.leiprecht@web.de">anja.leiprecht@web.de</a></b>	
<b>YOGA Basics (Mittelstufe)</b>	<b>ab 07.01.2020</b>
<b>Dienstag 19:30 - 21:00 Uhr, 18UE, Preis: 81€ (54€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kopfkissen <b>Info: <a href="tel:08382945127">Martina Heise: 08382 945 127</a></b>	
<b>Line Dance I + II</b>	<b>ab 08.01.2020</b>
„...nicht nur Musik und Tanz, es ist pure Lebensfreude!...“ <b>ab 13.01.2020:</b> <b>Montag 10:00 - 11:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*</b> <b>ab 08.01.2020:</b> <b>Mittwoch 16:30 - 17:45 Uhr, 15UE, Preis: 68€ (45€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: <a href="mailto:gisela.wocher@freenet.de">gisela.wocher@freenet.de</a></b>	
<b>Fit in die Woche</b>	<b>ab 13.01.2020</b>
<b>Funktionelles Training</b> <b>Montag 08:00 - 09:00 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*</b> „SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim) <b>Info: <a href="mailto:gisela.wocher@freenet.de">gisela.wocher@freenet.de</a></b>	
<b>Cardio Aktiv</b>	<b>ab 14.01.2020</b>
<b>Herz-Kreislauf-Training mit Musik für weibl.u männl. TN</b> <b>Dienstag 17:05 - 18:15 Uhr, 12UE, Preis: 63€ (42€)*</b> Feuerwehrhaus Meckenbeuren <b>Info: <a href="mailto:anja.leiprecht@web.de">anja.leiprecht@web.de</a></b>	
<b>Orientalischer Tanz Mittelst.Fortg.</b>	<b>ab 07.01.2020</b>
Vertiefung der Grundlagen, Erlernen neuer Bewegungen. Erarbeitung von Tanzkombinationen und Choreographien. <b>Dienstag 17:30 - 19:00 Uhr, 10UE, Preis: 55€ (40€)*</b> Mehrzweckraum Kehlen, Karl-Brugger-Halle <b>Info: <a href="tel:075433004878">Tanja Vesely 07543 3004878</a></b>	
<b>Step-Fun-Tone A+B</b>	<b>ab 09.01.2020</b>
Abwechslungsreiches Training (mit u. ohne Step) für den ganzen Körper. <b>Donnerstag 18:25 - 19:25 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*</b> <b>Donnerstag 19:30 - 20:30 Uhr, 12UE, Preis: 54€ (36€)*</b> Sporthalle Meckenbeuren <b>Info: <a href="tel:07542979511">Sandra Reiss 07542 979511</a></b> <b>Email <a href="mailto:ps.reiss@gmx.de">ps.reiss@gmx.de</a></b>	
<b>Drums Alive®</b>	<b>ab 10.01.2020</b>
<b>Freitag 16:30 - 17:30 Uhr, 10UE, Preis: 45€ (30€)*</b> Feuerwehrhaus Meckenbeuren <b>Info: <a href="mailto:anja.leiprecht@web.de">anja.leiprecht@web.de</a></b>	

**NEU! 4XF Functional Training ab 13.01.2020**

Dieses Sportprogramm richtet sich an alle Sportbegeisterten (w/m), die ihr Training ergänzen, bereichern oder abwechslungsreicher gestalten und sich in ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen.

Wir trainieren verschiedene Muskelketten, um deren Zusammenspiel, Leistungsfähigkeit und Funktionalität zu verbessern. Dabei arbeiten wir mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen Kleingeräten.

Bitte Matte oder Handtuch als Unterlage mitbringen.

Trainingskonzepte, wie z.B. Zirkel-Training, HIIT, Tough-Class und Core & Stability kommen zum Einsatz.

Es erwartet euch ein Mix aus Cardio-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining.

Bitte bringt euch eine Fitnessmatte mit.

**Dienstag 18:00 - 19:00 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30€)\***

„SVK GYM Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)

**Info: Carola und Wolfgang Nussbaumer 07542 912881**

**Drums Alive® & More ab 09.01.2020**

Das etwas andere Fitness mit Bällen, Drumsticks u. mehr.

**Donnerstag 17:45 - 18:45 Uhr, 12 UE, Preis: 54€ (36€)\***

„SVK GYM im Turm“ (beim SVK-Vereinsheim)

**Info: Carola Nussbaumer 07542 912881**

**Thai Chi Chuan mind.6 Pers.!!! ab 04.03.2020**

Gesundheitsgymnastik für Körper, Geist und Seele.

Langsame, weich fließende, meditative Beweg. aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Für jedes Alter

**Mittwoch 17:15 – 18:15 Uhr, 10UE, Preis: 45€ (30€)\***

Mehrzweckraum Kehlen, Karl-Brugger-Halle

**Info: Monika Herzog 07542 3112**

**Sport in der Schwangerschaft ab 03.03.2020****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 fit durch die Schwangerschaft kommen.

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**

**Bewegen statt schonen ab 14.01.2020**

**Dienstag 08:00 - 09:00 Uhr, 10 UE, Preis: 45€ (30 €)\***

Sporthalle Meckenbeuren, M-Raum, Georgstr.

**Info: Anette Kramer 07542 912293**

**Sport nach Krebs ganzjährig, ab 13.01.2020**

**Montag 16:30 - 17:30 Uhr, Preis: 3 €/h**

**Dienstag 09:10 - 10:10 Uhr,**

Sporthalle Meckenbeuren, M-Raum, Georgstr.

**Info: Anette Kramer 07542 912293**

**Wir freuen uns darauf Sie kennen zu lernen!**

\*) Preise: Nichtvereinsmitglieder (Mitglieder); 1UE = 60min  
Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann der Kurs entfallen.