

Alle Stunden auf einen Blick

Montag:

17:45 Uhr - 20:00 Uhr	Badminton *
17:00 Uhr - 18:00 Uhr	Fitness für Männer
19:00 Uhr - 20:30 Uhr	Hallenfußball ab 20 Jahre
19:00 Uhr - 21:00 Uhr	Wikinger Halbkontakt

Dienstag:

17:30 Uhr - 19:00 Uhr	40 Plus – Gesund und Fit
19:15 Uhr - 20:30 Uhr	Step & More
20:00 Uhr - 22:00 Uhr	Schauswertkampf für Fortgeschrittene*
20:30 Uhr - 22:00 Uhr	Hallenfußball für Männer ab 20 Jahre

Mittwoch:

17:00 Uhr - 18:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen
18:00 Uhr - 20:15 Uhr	Mixed-Volleyball
20:15 Uhr - 22:00 Uhr	Basketball für Frauen und Männer

Donnerstag:

18:15 Uhr - 19:15 Uhr	Fit & Fun für Frauen und Männer
20:00 Uhr - 22:00 Uhr	Hallenfußball für Männer ab 30 Jahre

Freitag:

17:00 Uhr - 19:00 Uhr	Floorball (Unihockey)
19:00 Uhr - 21:00 Uhr	Mixed-Volleyball

Sonnabend:

15:00 Uhr – 19:00 Uhr	Weiterbildung der Übungsleiter
-----------------------	--------------------------------

Sonntag:

19:30 Uhr – 21:30 Uhr	Basketball für Frauen und Männer
-----------------------	----------------------------------

Informationen über Kursangebote und Veranstaltungen bekommen Sie im Internet (www.kt83.de), in der Geschäftsstelle oder in der Turnhalle bei den Übungsleitern.

* = **Gemeinschafts-Sporthalle Ricarda-Huch-Schule (Westring)**

Unsere monatlichen Mitgliedsbeiträge / Gebühren

Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre	5,00 Euro
Eltern-Kind-Turnen	5,00 Euro
Zivildienstleistende und Studenten (Bescheinigung ist erforderlich)	6,00 Euro
Mitglieder ab 18 Jahre (Erwachsene)	7,00 Euro
Ehepaare	12,00 Euro
Familienbeitrag (Dabei ist die Anmeldung jedes einzelnen Familienmitgliedes erforderlich)	14,00 Euro

Versicherungsbeiträge

Versicherungsbeitrag jährlich pro Person bis zum 18. Lebensjahr 2,35 Euro

Versicherungsbeitrag jährlich pro Person ab dem 18. Lebensjahr 4,20 Euro

Als *Aufnahmegebühr* berechnen wir einen Monatsbeitrag.

Den Mitgliedsbeitrag rufen wir vierteljährlich von Ihrem Konto ab. Änderungen vorbehalten.

Aufnahmeformulare erhalten Sie beim Übungsleiter, über die Geschäftsstelle oder im Internet unter www.kt83.de.

Der freiwillige Austritt ist zum Ende eines Kalendervierteljahres zulässig. Er ist der Geschäftsstelle mindestens 1 Monat vorher schriftlich anzuzeigen.



- **Zentral gelegen und gut zu erreichen**
- **In familiärer Atmosphäre**
- **Bei uns bist du nicht einer von vielen!**
- **Individuelle Betreuung in kleinen Gruppen**
- **Kostenlose Probestunde**
- **Geschulte & erfahrene Trainerinnen**



Kieler Turnerschaft von 1883 e.V.

Sportstätte Goetheschule, Hansastraße 23/25
24105 Kiel.

Geschäftsstelle: Sportplatzweg 6, 24145 Kiel

Telefon: 0431 / 5 18 06

Email: info@KT83.de

Internet: www.kt83.de

Fitness

Dienstag 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

40 Plus – Gesund und Fit

Elemente aus der Rückenschule, schonendes Muskeltraining, Entspannungsformen

Dienstag 19:15 Uhr bis 20:30 Uhr

Step & More - Konditions- und Koordinationsförderung durch Step-Aerobic zu flotter Musik; leichte, aber auch umfangreichere Step-Choreographien, die die kleinen grauen Zellen auf Trab bringen; Muskelkräftigung, u.a. BBP, unter Einbeziehung von Hanteln, Tubes, Physio-Bändern etc.; Übungen aus dem Bereich der Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik; Einsatz von modernen Geräten wie z.B. Trimmilin, Aero-Step, Pezzi-ball; Stretching

Donnerstag 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr

Fit & Fun (Frauen und Männer)

Rund-um-Programm für den gesamten Körper unter Einsatz moderner Sportgeräte, Spaß an der Bewegung zu flotter Musik u.a. Rückenschule, Wirbelsäulengymnastik, Stretching

Gymnastik

Montag 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Gymnastik für Männer unter fachkundiger Anleitung

Schauswertkampf für Fortgeschrittene *

Dienstag 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Du willst immer schon mal wissen, wie es ist, mit einem Schwert zu kämpfen?

Du willst weitere Kampftechniken lernen und anwenden?

Dann kannst Du es in dieser Stunde lernen!



Hallenfußball

Montag 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Männer ab 20 Jahren mit Spaß am Fußballspiel sind hier richtig

Dienstag 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr

Fußballstunde - hier spielen Männer ab 20 Jahren eifrig mit dem Ball, um die Fitness und Kondition zu verbessern.

Donnerstag 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Fußball für Männer ab 30 Jahren - Wer sich austoben und dabei seine Fitness und Kondition testen will, ist hier richtig

Basketball

Mittwoch 20:15 Uhr bis 22:00 Uhr

Basketball für Männer und Frauen

Sonntags 19:30 Uhr bis 21.30 Uhr

Basketball für Männer und Frauen

Wikinger Halbkontakt Training

Montag 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Hier wird mit Äxten, Schwertern, Speeren und Schilden gekämpft.

Im Halbkontakt, d.h. mit blauen Flecken. Es gibt Voraussetzungen wie Erfahrung, Ausrüstung und charakterliche Eignung, die unbedingt zu erfüllen sind. Auch hier steht Spaß und Teamplay im Vordergrund.

Badminton *

Montag 17:45 Uhr bis 20:00 Uhr

75 Minuten Spaß am Spiel

Volleyball

Mittwoch 18:00 Uhr bis 20:15 Uhr

Mixed-Volleyball - interessantes Training für alle, die technische Grund- und Regelkenntnisse mitbringen

Freitag 19:00 Uhr bis 21.00 Uhr

Mixed-Volleyball - interessantes Training für alle, die technische Grund- und Regelkenntnisse mitbringen

Floorball (Unihockey)

Freitag 17:00 Uhr bis 19.00 Uhr

Floorball, manchmal auch als Unihockey bezeichnet, ist eine relativ junge, schnelle und sehr dynamische Sportart, die in der Halle praktiziert wird. Die Sportart kann als eine Mischung aus Feld- und Eishockey beschrieben werden. Wenn du jetzt also 14 Jahre alt bist, egal ob Männlein oder Weiblein, dann schau vorbei.

Eltern-Kind-Turnen

Mittwoch 17:00 Uhr bis 18.00 Uhr

Hier können die "Kleinen" toben, spielen und Spaß haben. Unter der Leitung von Laura lassen die Kinder (Alter 1 bis 3 Jahre) mit ihren Müttern oder Vätern, den Tag spielerisch ausklingen.

Kursangebot mit Extragebühren.

Mitglieder Kostenfrei

* = **Gemeinschafts-Sporthalle Ricarda-Huch-Schule (Westring)**