

## Alle Stunden auf einen Blick

### Montag:

17:00 Uhr - 18:00 Uhr	Fitness für Männer
18:00 Uhr - 20:00 Uhr	Badminton *
20:30 Uhr - 22:00 Uhr	Wikinger Halbkontakt **
19:30 Uhr - 20:45 Uhr	Hallenfußball ab 20 Jahre
20:45 Uhr - 22:00 Uhr	HEMA – „Kielhau“

### 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:

18:00 Uhr - 19:30 Uhr	Yoga
19:30 Uhr - 22:00 Uhr	Wikinger Halbkontakt **
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:

11:00 Uhr – 13:00 Uhr	Wikinger Halbkontakt
16:00 Uhr – 20:00 Uhr	HEMA – „Kielhau“

### Sonntag:

19:30 Uhr – 22:00 Uhr	Basketball für Frauen und Männer*
19:30 Uhr – 21:30 Uhr	Ballsport

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

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

\*\* = **Muhlius-Schule (Muhliusstr.)**

## 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](http://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](mailto:info@KT83.de)

Internet: [www.kt83.de](http://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. Trimmilín, Aero-Step, Pezzi-ball; Stretching

## Fitness für Männer

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!

## HEMA – „Kielhau“

Montag 20:45 Uhr bis 22:00 Uhr

Samstag 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr

HEMA (Historical European Martial Arts) ist eine in dieser Form in den 90ern entstandene und seit den 2010ern international rasant wachsende Martial Art, die Sport und Forschung verbindet.



## Hallenfußball

Montag 19:30 Uhr bis 20:45 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 35 Jahren – Hier stehen Fairness und Spaß am gemeinsamen Fußball spielen an erster Stelle.

## Basketball

Mittwoch 20:15 Uhr bis 22:00 Uhr

Basketball für Männer und Frauen

Sonntags 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr \*

Basketball für Männer und Frauen

## Wikinger Halbkontakt Training

Montag 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr \*\*

Donnerstag 19:30 Uhr bis 22:00 Uhr \*\*

Samstag 11:00 Uhr bis 13:00 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.

## Yoga

Donnerstag 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Der Hauptfokus dieser Stunden liegt beim Yin-Yoga, einem besonders ruhigen und langsamen Yogastil, bei dem die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) mehrere Minuten

## Badminton \*

Montag 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

120 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.

## Ballsport

Sonntag 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Ballsportarten aller Art

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

## \*\* = Muhliusschule (Muhliusstr.)