

Kurse

Afro – Tanzworkshop mit Live-Musik

Freitags, 25. Januar + 29. März

Jeweils von 18.00 – 21.00 Uhr

In diesem 3-stündigen Workshop konzentrieren Sie sich auf die Elemente und Prinzipien des afrikanischen Tanzes, basierend auf rituellen und spirituellen Tänzen sowie Chakren, wobei Sie sich auf ihre energetische und heilende Funktionalität konzentrieren. Während des Kurses gibt es afrikanische Snacks. Der Kurs ist für jeden zugänglich.

Wochenprogramm

Nordic-Walking-Treff:

immer montags, von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr

Laافتreff:

immer montags, von 12.15 Uhr bis 13.15 Uhr

Yoga: immer freitags im Clubhaus:

17.30 Uhr – 18.30 Uhr + 18.45 Uhr – 19.45 Uhr (nur mit Anmeldung)

Ab/Dos:

immer mittwochs, von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr

in der J.-P. Bausch-Schule in Rümelingen

Zumba® Gold:

immer montags, von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr in der Schungfabrik in Tetingen

Zumba® Fitness:

immer donnerstags, von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr in

der J.-P. Bausch-Schule in Rümelingen

Fit im Alter – Turnen 50 plus:

immer mittwochs, von 9.15 Uhr bis 10.15 Uhr im Clubhaus

Komm: „Danz mat!“:

immer montags, von 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr im Clubhaus

Pilates

dienstags, 9.00 Uhr bis 10.00 Uhr (Clubhaus)

donnerstags, 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr (Zwergeland Tetingen)

Soft-Indoor-Cycling

montags: von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

mittwochs: von 17.30 Uhr – 18.30 Uhr

donnerstags: von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Rückenschule

freitags, 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr

Tai chi

freitags, 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Neue Kurse

Selbstverteidigung

montags, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr
Cardio-Step

montags, 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr
Crosstraining

mittwochs, 10.30 Uhr bis 11.30 Uhr

BADMINTON KÄLDALL



Mär invitéieren op den
8. an 9. Spilldag vun der Nationaldivisioun.

Sonndeg, den 13. Januar

an der Sportshal Rëmeleng
Kommt laanscht a genéisst Badminton
op héchstem Niveau mat de
beschten Ekippen aus dem Land.
Ënnerstëtzt Är Lokalekipp Käl 1, déi aktuell
d'véiert Plaz an der Tabell beleet.

um 10 Auer / um 14 Auer

Käl - Schëffleng Déifferdeng - Schëffleng
Diddeleng - Déifferdeng Käl - Diddeleng
Jonglënster - Kielen Beetebuerg-Jonglënster
Européen - Beetebuerg Kielen - Européen

Eis Buvette ass de ganzen Dag fir Äech op.
Den Entrée ass fräi

De Badminton invitéiert Äech ganz häerzlech
op seng Woch vun der

Porte ouverte vum 8. bis den 11. Januar
an der Rëmelenger Sportshal.

Op eisen Trainingsdeeg dënschdes, mëttwochs
a freides kënnt Där eise Sport
vun 18.30 bis 21.45 Auer kucke kommen
an natierlech direkt matspillen.

Och ausserhalb vun eiser Woch vun der Porte
ouverte ass jiddereen häerzlech wëllkomm, bei
eis an d'Hal luussen ze kommen.

Kennel Club Kayl



Hondsschou Ufank

Samschdes den 6. Abrëll 2019
um 15.00 Auer

Fir weider Renseignementer
Tel.: 691 744 381