

Neuer Salsation®-Kurs im Kettwiger Sportverein



Salsation® ist ein spaßiges Tanz-Fitness Programm, das für alle geeignet ist, die das Tanzen lieben und fit bleiben wollen. Es beschreibt einen bunten Mix aus den unterschiedlichsten Stilen, Rhythmen, kulturellen Einflüssen und dem Gefühl der Lebensfreude, die einen überkommt, wenn man tanzt. **Das** Tanzworkout legt viel Wert auf die Musikinterpretation, die Qualität der Tanzbewegungen und den lyrischen Ausdruck. Dabei wird mit einem Mix aus Isolationsübungen und funktionalem Training gearbeitet.

Hast du Lust, dein Herz beim Tanzen höher schlagen zu lassen und dich bei einem Mix aus vielen unterschiedlichen Musikrichtungen wie lateinamerikanischer Musik, Pop, Hip Hop und Dancehall auspowern? Dann komme sonntags um 20:05 Uhr in die Halle unter dem Kettwiger Schwimmbad und verliebe dich in Salsation@!

Start ab September! Plätze frei!



Der KSV erweitert sein Sportangebot nach den Sommerferien

Ab dem 06.09.2022 starten zwei neue Angebote mit Trainerin Sabine Kümmel. Sabine ist ausgebildete Trainerin und kann auf einige Jahre Erfahrung in verschiedenen Fitnessstudios zurückblicken.

Die neuen Sportstunden finden in den Sporthallen am Kettwiger Schwimmzentrum statt:

dienstags 11-12 Uhr: **Training für Herz- Kreislauf und alle Muskeln** bei flotter Musik

dienstags 12-13 Uhr: **Rückenstärkung**: 30 Minuten intensives Bauch-/Rückentraining bei sehr langsamen Bewegungen und 30 Minuten intensives stretching bei ruhiger entspannender Musik

Beide Gruppen sind für alle Altersklassen und Geschlechter geeignet.

Je Angebot wird ein Zusatzbeitrag von 3 EUR/Monat erhoben.

Interessierte sind herzlich zu einem kostenlosen Probetraining eingeladen.

Infos und Anmeldungen direkt bei Trainerin Sabine Kümmel unter 0173 7036530 oder
Sek101167@gmail.com

VERSTÄRKUNG GESUCHT

Wir suchen

- Übungsleiter/innen
- Trainer/innen
- Helfer/innen ab 14 J.

Gerne auch Quereinsteiger

Eine fundierte Ausbildung wird durch den KSV finanziert

Kontakt:

benjamin.domin@kettwigersv.de

0162 9346808

oder in unserer Geschäftsstelle

Geflüchtete Menschen

Geflüchtete dürfen kostenlos an den Sportgruppen des KSV teilnehmen. Die Teilnahme wird unbürokratisch ermöglicht – lediglich ein Kontaktformular mit Namen und Geburtsdatum, so wie die Wohnadresse in Deutschland und ein Kontakt für „Notfälle“ wird benötigt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben Versicherungsschutz über die ARAG Sportversicherung, in diesem Fall auch ohne Mitgliedschaft.

Anmeldung bitte über unsere Geschäftsstelle

Informationen zu allen Sportgruppen, sowie der Kontakt zu den entsprechenden Übungsleitern stellen wir gerne über unsere Geschäftsstelle her.

Das Formular ist unter [downloads](#) zu finden

Betterplace

Für mehr Sport und ein modernes Umfeld wollen wir in Kettwig eine kleine aber feine Sporthalle bauen, um auch in Zukunft die Menschen zu bewegen. Um das sportlichen Angebot auszubauen brauchen wir Deine Unterstützung.

Folgt dazu diesem link [Betterplace](#)

Geschäftsstelle



Gerne beraten wir euch persönlich in unserer Geschäftsstelle in der Ringstraße, gegenüber EDEKA Buchmühlen in Kettwig v. d. Brücke!

Montags: von 17:30 bis 19:30 Uhr

Dienstags: von 10:00 bis 13:00 Uhr

Donnerstags: von 10:00 bis 13:00 Uhr

Während der Schulferien und an Feiertagen bleibt die Geschäftsstelle geschlossen.

Sport in Kettwig

Sport in Kettwig, von „A“ wie Aerobic bis „Z“ wie Zumba, das bietet der Kettwiger Sportverein 70/86 e.V.

Einer der größten Breitensportvereine in Essen punktet mit Sportarten für jede Altersklasse.

Mit Eltern-Kind-Turnen fängt das Sportangebot an und bietet insbesondere im Kinder- und Jugendbereich eine Angebotspalette, mit der kaum ein anderer Sportverein in Essen aufwarten kann. Auch die Sportangebote für Erwachsene sind ausgesprochen vielfältig und machen einfach Spaß. Mit speziellen Kursen für reifere Jahrgänge trägt der KSV auch zur Gesundheitsvorsorge durch Sport maßgeblich bei. Fit und gesund in jedem Alter, das ist das Ziel des Kettwiger Sportvereins.