

Latino-Dance I & II Neu! Neu!

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik --

Termin: I) 13.01. - 23.03.2012
II) 14.01. - 24.03.2012 !! Anfängerkurs !!

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 23,00 € Mitglieder/ 45,00 € Nichtmitglieder

Ort: I) Aktivzentrum / Am Sportpark
II) Gymnastikhalle / Am Buscherhof

Zeit: I) Freitag 18.00 – 19.00 Uhr
II) Samstag 17.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Olena Kuzoyatova



Fit mit Flexi-Bar & Thai-Boxing

Kraft-, Ausdauer-, Tiefenmuskel- u. Koordinationstraining.
Haltungsstabilisation u. Bewegungssensibilisierung.
Für alle, die ihre Figur und ihre Haltung verbessern wollen.

Termin: 03.01. – 03.04.2012

Umfang: 14 x 60 Min.

Kosten: 32,20 € Mitglieder / 63,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle / Buscherhof

Zeit: Dienstag 19.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Nicole Peterson, Tel.02182-58121



XCO - Walking NEU! NEU!

!!! Der neue Fitness-Trend !!!

Termin: I) erst nach den Osterferien
II) 15.01. – 25.03.2012

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder

Treff: Neue Turnhalle / Am Sportpark

Zeit: I) Dienstag 18.30 – 19.30 Uhr
II) Sonntag 10.00 – 11.00 Uhr

Leitung: Sabine Leipert, Sabine Herfurtner,
Claudia Siegers

Übungen in Anlehnung an die Feldenkrais®-Methode

Die Feldenkrais-Methode ist ein Verfahren zur Schulung des Körpers und der Persönlichkeit durch Bewegung. Durch gezielte Übungen wird der Körper fitter und beweglicher auf sanfte Art.

Termin: 09.01. – 19.03.2012

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Montag 18.45 – 19.45 Uhr

Leitung: Heide-Lore Jürgensen



Tai Chi / Qi Gong und begleitende Körperarbeit

Termin: 10.01. – 13.03.2012

Umfang: 10 x 90 Min.

Kosten: 46,00 € Mitglieder / 63,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle/ Buscherhof

Zeit: Dienstag 10.15 – 11.45 Uhr

Leitung: Margarethe Sadkowski



Autogenes Training

Gelassener mit Stress umzugehen, Wahrnehmung von eigenen Ressourcen, Steigerung der individuellen Belastbarkeit und Steigerung der Selbstachtsamkeit ist Ziel unseres Kurses.

Methoden und Techniken des Autogenen Trainings werden vorgestellt und erlernt.

Termin: ab Januar 2012

Umfang: 11 x 60 Min.

Kosten: 25,30 € Mitglieder / 49,50 € Nichtmitglieder
(Evtl. Kostenerstattung der Krankenkassen)

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Stefanie Ait Taleb

Yoga

Termin: 09.01. – 26.03.2012

Umfang: 12 x 90 Min.

Kosten: 41,40 € Mitglieder/ 81,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Montag 20.00 – 21.30 Uhr

Leitung: Mary Krieger



Yoga

Termin: 11.01. – 28.03.2012

Umfang: 12 x 90 Min.

Kosten: 41,40 € Mitglieder/ 81,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle / Buscherhof

Zeit: Mittwoch 19.45 – 21.15 Uhr

Leitung: Mary Krieger



Gutes für Rücken und Co.

Ein präventives Angebot für das Haltungs- und Bewegungssystem für Erwachsene.

Termin: 21.02. – 15.05.2012

Umfang: 12 x 90 Min.

Kosten: 41,40 € Mitglieder / 81,00 € Nichtmitglieder

Dieser Kurs ist mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ ausgestattet und kann von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel



Rückenfitness

Übungen zur gezielten Kräftigung der Muskulatur in Rücken und Bauch.

Termin: 19.01. – 29.03.2012

Umfang: 10 x 90 Min.

Kosten: 34,50 € Mitglieder / 67,50 € Nichtmitglieder

Ort: Neue Turnhalle / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 17.30 – 19.00 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel

B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Termin: 10.01. – 21.03.2012

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Mittwoch 9.00-10.00 + 10.00-11.00 Uhr

Leitung: Andrea Zotzmann



Pilates Kurs (Anfänger + Mittelstufe)

Termin: 04.01. – 28.03.2012

Umfang: 14 x 60 Min.

Kosten: 32,20, € Mitglieder / 63,00 € Nichtmitglieder

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Mittwoch 20.00– 21.00 Uhr

Leitung: Nicole Peterson, Tel. 02182-58121

-zur Zeit gibt es Wartelisten –



Pilates Kurs (Mittelstufe + Fortgeschrittene)

Termin: 05.01. – 29.03.2012

Umfang: 13 x 60 Min.

Kosten: 29,90 € Mitglieder / 58,50 € Nichtmitglieder

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 19.00–20.00 + 20.30-21.30 Uhr

Leitung: Nicole Peterson, Tel. 02182-58121

- zur Zeit gibt es Wartelisten –



Pilates Kurs 50 +

Termin: 02.01. – 02.04.2012

Umfang: 14 x 60 Min.

Kosten: 32,20 € Mitglieder / 63,00 € Nichtmitglieder

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Montag 9.00 – 10.00 Uhr

Leitung: Nicole Peterson, Tel. 02182-58121

Mami-Fit

Im Mittelpunkt steht ein effektives Ganzkörpertraining, das insbesondere Beckenboden, Bauch-Beine-Po und Rücken stärkt sowie die Fettverbrennung ankurbelt. Kinder im Krabbelalter können mitgebracht werden.

Termin: I) 16.01. - 26.03.2012

II) 11.01. - 28.03.2012

Umfang: I)10 x 60 Min.

II) 12 x 60 Min.

Kosten: I)23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder

II)27,60 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: I) Montag 10.00- 11.00 Uhr

II) Mittwoch 9.15 – 10.15 Uhr

Leitung: Sabine Leipert



Die Wühlmaus

-- Spiel und Bewegungsgruppe --

Für Kinder zwischen 1-3 Jahre ohne Mamis.

Termin: 09.01. – 29.03.2012

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstags + Donnerstags 9.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Simone Kluth



Psychomotorische Förderung + Mototheraphie Korschbroich

Ein erlebnisorientiertes Bewegungsangebot zur ganzheitlichen Entwicklungsförderung für Kinder ab 3 Jahren. In Kleingruppen werden die Kinder durch kindgerechte Spiel- und Materialangebote gefördert und Auffälligkeiten in der Motorik, der Wahrnehmung oder im Sozialverhalten ausgeglichen.

Das Angebot wird von ausgebildeten Motopädinnen geleitet und von den gesetzl. Krankenkassen bezuschusst.

0 – 1 Jahr Bewegung, Spiel, Spaß Dienstags 9.30–10.30 Uhr

PEKIP

Dienstags 10.30-12.00 Uhr

2 + 3 Jahre Psychomotorik

Dienstags 16.15-17.15 Uhr

3 + 4 Jahre

Montags 14.30-15.30 Uhr

4 + 5 Jahre

Montags 15.30-16.30 Uhr

5 + 6 Jahre Psychomotorik

Dienstags 14.15-15.15 Uhr

6 - 7 Jahre Psychomotorik

Mittwochs 15.00-16.00Uhr

Montags 16.30-17.30 Uhr

ab 8 Jahre Psychomotorik

Montags 17.30-18.30 Uhr

Mittwochs 17.45-18.45 Uhr

GLEHNER TURNVEREIN

1963 e.V.



KURSANGEBOTE

2012 / 01

Die Kurse sind ein zeitlich begrenztes Angebot
in unserem Verein.
Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

Bei den Übungsleitern, oder
in der Geschäftsstelle
Bachstr. 12
Altes Rathaus

Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 09.00 – 12.30 Uhr

Telefon: 02182 - 842212

Telefax: 02182 - 5712308

**Postfach 30 01 42
41342 Korschbroich**

www.glehner-turnverein.de

E-mail: info@glehner-turnverein.de