

Yoga für Teens

Termin: nach den Osterferien

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Susanne Jurczyk



Latino-Dance

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik --

Termin: 19.01. – 23.03.2018

Umfang: 8 x 60 Min.

Kosten: 18,40 € Mitglieder / 36,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Freitags 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Olena Kuzoyatova



B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Ein kräftigendes + straffendes Ganzkörpertraining.

Termin: 10.01. – 21.03.2018

Umfang: 11 x 60 Min.

Kosten: 25,30 € Mitglieder / 49,50 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Mittwoch 9.15-10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs



ZUMBA®

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik --

Termin: 09.01. – 20.03.2018

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 55,00 € Mitglieder / 85,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.

Zeit: Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Alice Lys

Yoga

Termin: I) 08.01. – 26.03.2018

II) 10.01. – 21.03.2018

Umfang: 11 x 90 Min.

Kosten: 37,95 € Mitglieder / 74,25 € Nichtmitglieder

Ort+Zeit: I) Aktivzentrum, Montag 20.00 – 21.30 Uhr

II) Gymnastikhalle, Mittwoch 19.45 -21.15 Uhr

Leitung: Mary Krieger



Fitness – Yoga

Termin: 12.01. – 23.03.2018

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Freitag 17.15 – 18.15 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



Tai Chi / Qi Gong und begleitende Körperarbeit

Termin: 09.01. – 20.03.2018

Umfang: 10 x 90 Min.

Kosten: 56,00 € Mitglieder / 83,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle/ Buscherhof

Zeit: Dienstag 10.15 – 11.45 Uhr

Leitung: Isolde Hansel



Übungen in Anlehnung an die Feldenkrais®-Methode

Termin:

Umfang: 12x 60 Min.

Kosten: 27,60 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Montag 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Heide-Lore Jürgensen

Pilates Kurs

Termin: I) 17.01. – 11.07.2018

II) 18.01. – 12.07.2018

Umfang: I) 19 x 60 Min.

II) 19 x 60 Min.

Kosten: I) 43,70 € Mitglieder/ 85,50 € Nichtmitglieder

II) 43,70 € Mitglieder/ 85,50 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: I) Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr

II) Donnerstag 19.00-20.00 Uhr/ 20.30-21.30 Uhr

Leitung: Nicole Peterson, Tel. 02182-58121



Pilates Kurs 50 +, - Beckenbodengymnastik

Termin: 10.01. – 21.03.2018

Umfang: 13 x 60 Min.

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

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



Rückenfitness

Übungen zur gezielten Kräftigung der Muskulatur
in Rücken und Bauch.

Termin: 18.01. – 28.06.2018

Umfang: 15 x 90 Min.

Kosten: 69,00 € Mitglieder / 94,50 € Nichtmitglieder

Ort: Neue Turnhalle / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel

Babys in Bewegung

Für Kinder von 3 -12 Monate & Mamis

Termin: 19.01. – 23.03.2018

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 45,00 € Mitglieder / 65,00 € Nichtmitglieder

Ort: Daimlerstr. 4, Glehn - durch blaues Tor gehen

Zeit: Freitag 9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



Die Wühlmaus

-- Spiel und Bewegungsgruppe --

Für Kinder zwischen 1 - 3 Jahre ohne Mamis.

Termin: laufend, auf Anfrage

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstags + Donnerstags 9.00 – 11.30 Uhr

Freitags 9.30 – 12.00 Uhr

Leitung: Simone Kluth, s.kluth@glehner-tv.de



PEKIP®

Termin: neuer Kurs ab 14.5.2018, Montags 13.30 Uhr

Umfang: 12 x 90 Min.

Kosten: 70,00 € Mitglieder / 85,00 € Nichtmitglieder

Ort: Versammlungsraum NTH / Am Sportpark

Zeit: Montag 9.00 - 10.30 Uhr // 10.30 - 12.00 Uhr

Montag 13.30 -15.00 Uhr // 15.00 – 16.30 Uhr

Leitung: Ursula Gold 02166-611464

Mami-Fit

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

Termin: 12.01. – 23.03.2018

Umfang: 10 x 60 Min

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Freitags 10.00 -11.00 Uhr

Leitung: Tanja Stammen



PEKIP und was dann???

Psychomotorik für U3 Kinder & Ihre Mamis

Termin: ab Januar

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 70,00 € Mitglieder / 85,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Mittwochs 16.45 - 17.45 Uhr

Leitung: Steffi Mielke



Psychomotorische Förderung + Mototherapie Korschenbroich

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

1 - 3 Jahre + Mamis Mittwochs 16.45 – 17.45 Uhr

3 - 5 Jahre Dienstags 16.00 – 17.00 Uhr 12.9.-19.12.17

6 - 9 Jahre Dienstags 17.00 – 18.00 Uhr 12.9.-19.12.17

Bitte an die Geschäftsstelle wenden.

GLEHNER TURNVEREIN

1963 e.V.



KURSANGEBOTE

2018 / 01



Die Kurse sind ein zeitlich begrenztes Angebot
in unserem Verein.

Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

In der Geschäftsstelle
Bachstr. 12
Altes Rathaus, Glehn

Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 09.00 – 12.30 Uhr

Telefon: 02182 - 842212

Telefax: 02182 - 5712308

www.glehner-tv.de

E-mail: info@glehner-tv.de