

Gesundheitssport

Reha-Herzsport (mit ärztl. Betreuung)

Donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr mit Ingeborg, NTH

Reha-Sport Orthopädie

Montags, 19.00 – 20.00 Uhr mit Heide-Lore, AZ

Dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr mit Katja, AZ

Mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr mit Heide-Lore, AZ

Freitags, 8.15 - 9.15 Uhr mit Heide-Lore , AZ

Rückenfitness

***Kurs**

Donnerstags, 17.15 – 18.45 Uhr mit Ingeborg, NTH

Pilates 50+

***Kurs**

Mittwochs, 8.00 – 9.00 Uhr mit Dani , AZ

Pilates

***Kurs**

Mittwochs, 20.00 – 21.00 Uhr mit Nicole, AZ

Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr mit Nicole, AZ

Donnerstags, 20.30 – 21.30 Uhr mit Nicole, AZ

Yoga

***Kurs**

Montags, 20.00 – 21.30 Uhr mit Mary, AZ

Mittwochs, 19.45 – 21.15 Uhr mit Mary, GH

Fitness-Yoga

*** Kurs**

Freitags, 17.30 – 18.30 Uhr mit Dani, AZ

Übungen in Anlehnung an die Feldenkrais-Methode

***Kurs**

Montags, 18.00 – 19.00 Uhr mit Heide-Lore, AZ

* = Zusatzbeitrag, Anmeldung

GH = Gymnastikhalle, Am Buscherhof

ATH = Alte Turnhalle, Am Buscherhof

Änderungen vorbehalten; Aktuelles s.Homepage

QR-Code zum Download

Homepage



Vereins-APP



Erwachsene

Erwachsene	63,- €
Rentner	54,- €
Passive	24,- €
Familienbeitrag (2 Erw. + Kinder)	120,- €
Vater o. Mutter und Kind bis 3 J.	78,- €
Zusatzbeitrag Herzsport ohne med.VO	27,- €

Aktuelle Infos über:
www.glehner-tv.de

Bei Fragen oder Anmeldungen:
Info@glehner-tv.de



2020

Geschäftsstelle

Bachstraße 12, 41352 Korschenbroich

Tel.: 02182-842212

Di 15.00 - 18.00 Uhr // Do 9.00 - 12.30 Uhr

info@glehner-tv.de

Aerobic / Fitness

Bodyworkout

Montags, 19.00 – 20.00 Uhr mit Sabine, GH
Montags, 20.00 – 21.00 Uhr mit Claudia, GH
Mittwochs, 18.30 – 19.30 Uhr mit Sabine, GH

Hindernis-Workout

Montags, 19.15 - 20.15 Uhr mit Markus, ATH

Fitness Boxen/Moderne Selbstverteidigung

Dienstags, 20.15 - 21.45 Uhr mit David, GH

Faszien - und Core - Training

Dienstags, 19.00 – 20.15 Uhr mit Olena, GH

Step - Choreo + Workout

Donnerstags, 20.00 - 21.30 Uhr mit Claudia, GH

Fitness-Mix

Donnerstags, 19.00 - 20.00 Uhr mit Katja, GH

Fitness für Sie & Ihn

Dienstags, 20.15 – 21.15 Uhr mit Ingeborg, AZ

Fitness-Zirkel

Freitags, 18.30 – 19.30 Uhr mit Claudia, GH

Karate

Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr mit Harry, GH

XCO-Walking

Montags und Donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr
mit Andrea, Treff vor der NTH

Zumba®

Dienstags, 18.15 - 19.15 Uhr mit Alice, AZ

BOP plus

Mittwochs, 9.15 - 10.15 Uhr mit Katja, GH

Fitness-Yoga

Freitags, 17.30 – 18.30 Uhr mit Dani, AZ

Mami-Fit (Kinder können mitgebracht werden)

Freitags, 10.00 - 11.00 Uhr mit Andrea, GH

***Kurs**

***Kurs**

*** Kurs**

***Kurs**

Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz

Freitags, 19.30 - 20.30 Uhr mit Jacqueline, GH

Zumba®

Dienstags, 18.15 - 19.15 Uhr mit Alice, AZ

Salsa

Samstags, 17.00 - 18.00 Uhr mit Barbara, GH

Tanz Dich fit im Alter 60+

Freitags, 9.00 - 10.00 Uhr mit Olena, GH

Turnen / Gymnastik

Turnen und Gymnastik für Frauen

Montags, 20.15 – 21.45 Uhr mit Beata, ATH

Dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr mit Ingeborg, NTH

Donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr mit Heide-Lore, GH

Problemzonengymnastik

Dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr mit Waltraud, GH

Ballsport

Kick It! Fussball für Frauen

Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr mit Lena, ATH

Sportsmen - Sportspiele für Männer

Dienstags, 20.15 – 21.30 Uhr mit Hansi, NTH

Volleyball - Mixed

Donnerstags, 20.15 – 21.45 Uhr, NTH

Badminton

Samstags, 14.00 - 16.00 Uhr mit Manuel, NTH

Basketball

Dienstags, 20.30 - 22.00 Uhr mit Kai + Markus, ATH

Speziell für Männer

Sportsmen - Sportspiele für Männer

Dienstags, 20.15 – 21.30 Uhr mit Hansi, NTH

Präventives (Kraft-)Training f. Männer

Montags, 20.00 - 21.00 Uhr mit Katja, ATH

Mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr mit Dani, ATH

Änderungen vorbehalten; Aktuelles s.Homepage

Fitness für Junggebliebene

Pilates 50+

Mittwochs, 8.00 – 9.00 Uhr mit Dani, AZ

Karate 50+

Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr mit Harry, GH

Bewegt älter werden

Donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr mit Heide-Lore, GH

Gymnastik für Frauen 50+

Donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr mit Heide-Lore, GH

Bewegungsspaß 60+ gerne auch Neueinsteiger!

Für Männer und Frauen!

Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr mit Waltraud, ATH

Tanz Dich fit im Alter 60+

Freitags, 9.00 - 10.00 Uhr mit Olena, GH

Jogging – Walking

Sonntags, 8.00 – 9.00 Uhr, Treffpunkt NTH

Rollator-Treff - auf Anfrage

Leichtathletik

XCO-Walking Treff vor der NTH

Montags und Donnerstags 9.00 - 10.30 Uhr mit Andrea

Laufschule für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr mit Anika, Sportplatz

Run + Workout-Mix für Junge Erwachsene (ab 16 Jahre)

Im Winter - nach den Herbstferien bis zu den Osterferien:

Montags, 18.00 – 19.00 Uhr mit Claudia, ATH

Run+Sportabzeichen für Junge Erwachsene (ab 16 Jahre)

Im Sommer - nach den Osterferien bis zu den Herbstferien :

Montags, 18.00 – 19.00 Uhr Sportplatz mit Claudia

Lauftraining und Erwerb des Sportabzeichens

Sportabzeichentraining - siehe Homepage

Termine werden dort bekannt gegeben

***Kurs**