

Gesundheitssport

Reha-Herzsport (mit ärztl. Betreuung)

Donnerstags, 18.45 – 20.15 Uhr, Ingeborg, NTH

Reha-Sport Orthopädie

Montags, 8.30 - 9.30 Uhr mit Heide-Lore, AZ

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, Ingeborg, NTH

Tiefenmuskulatur-Training *Kurs

Donnerstags, 18,45 - 19,45 Uhr mit Viktoria, BW

Übungen in Anlehnung an die

Feldenkrais-Methode *Kurs

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

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

Medi - Yoga *Kurs

Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr, Viktoria, BW

Sanftes - Yoga *Kurs

Freitags, 8.30 - 9.30 Uhr mit Viktoria, GH

Vinyasa Yoga *Kurs

Mittwochs, 19.30 - 20.30 mit Viktoria, BW



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

Erwachsene

GH = Gymnastikhalle, Am Buscherhof
ATH = Alte Turnhalle, Am Buscherhof
AZ = Aktivzentrum, Johannes Büchner Str.
NTH = Neue Turnhalle, Johannes Büchner Str.
BW = Bewegungsraum, Daimer Str. 4

Homepage



App



Geschäftsstelle

Bachstraße 12, 41352 Korschenbroich
Tel.: 02182-842212
Di 9.00 - 12.30 Uhr //
Do 15.00 - 18.00 Uhr
info@glehner-tv.de
www.glehner-tv.de

Fitness / Turnen

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 - 22.15 Uhr, 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

Turnen und Gymnastik für Frauen

Montags, 20.15 – 21.45 Uhr mit Beata, ATH
Dienstags, 19.00 – 20.15 Uhr, Ingeborg, NTH

Problemzonengymnastik

Dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr mit Waltraud, GH

Boot Camp

Mittwochs, 19 - 20 Uhr mit Lara, Treff Sportplatz

Fitness *Kurse

Zumba® *Kurs

Dienstags, 18.15 - 19.15 Uhr mit Jacqueline, AZ

BOP plus *Kurs

Mittwochs, 9.15 - 10.15 Uhr mit Katja, GH

Fitness-Yoga *Kurs

Freitags, 17.30 – 18.30 Uhr mit Dani, AZ

Hula Hoop, Einsteiger, Fortgesch.,Basis, *Kurs

Donnerstags, 18.00-18.45 Uhr mit Peggy, AZ

Freitags, 18.45-19.30 //19.45-20.30 Uhr, AZ

Tanz

Orientalischer Tanz - Bauchtanz *Kurs

Freitags, 19.30 - 20.30 Uhr mit Jacqueline, GH

Tanz Dich fit im Alter 60+

Freitags, 9.30 - 10.30 Uhr mit Olena, GH

Fitness für Junggebliebene

Pilates 50+

*Kurs

Mittwochs, 8.00 – 9.00 Uhr mit Dani , AZ

Karate 50+

Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr mit Harry, GH

Bewegt älter werden

Donnerstags, 8.30 – 9.30 Uhr mit Heide-Lore, GH
Donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr, Heide-Lore, GH

Bewegungsspaß 60+ gerne auch Neueinsteiger!

Für Männer und Frauen!

Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr mit Waltraud, ATH

Jogging / Walking

Sonntags, 8.00 - 9.00 Uhr, Treffpunkt NTH

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

Speziell für Mamis

Mami-Fit (+ Kinder) *Kurs

Donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr mit Peggy, GH

Auszeit für Mamis *Kurs

Montags, 20.30 – 21.30 Uhr mit Viktoria, BW

Yoga nach der Schwangerschaft *Kurs

Freitags, 10.00 - 11.00 Uhr mit Viktoria, BW

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, Kai + Markus, ATH

Leichtathletik

Laufschule für Anfänger und Fortgeschrittene

Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr mit Anika, Sportplatz

Sportabzeichen training - siehe Homepage

Termine werden dort bekannt gegeben