

# Gesundheitssport

## Reha-Herzsport (mit ärztl. Betreuung)

Mittwochs, 19.00 – 20.00 Uhr, Ingeborg, ATH

## Reha-Sport Orthopädie

Dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr mit Katja, AZ

Mittwochs, 8.15 - 9.15 Uhr mit Katja, GH

## Rückenfitness \*Kurs

Mittwochs, 17.15 – 18.45 Uhr, Ingeborg, 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

## Hatha-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 Online

Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr, Viktoria

## NEU! Yin & Klang - Yoga \*Kurs

Dienstags, 20.15 -21.15 Uhr mit Caro,  
Daimlerstr. 4



Erwachsene	63,- €
Rentner (Nachweis erforderlich)	54,- €
Passive	24,- €
Familienbeitrag (2 Erw. + Kinder)	120,- €
Kind bis 3 J. in Verb. mit Erw. Mitglied.	15,- €
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, Daimler Str. 4

Homepage



Instagram



Änderungen vorbehalten  
Aktuelles s.Homepage

## Geschäftsstelle

Bachstraße 12, 41352 Korschenbroich

Tel.: 02182-842212

Mi 9.00 - 12.00 Uhr //

Do 14.00 - 17.00 Uhr

info@glehner-tv.de

www.glehner-tv.de

= Zusatzbeitrag, Anmeldung

## Fitness / Turnen

### Bodyworkout

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

### Functional Outdoor

Montags, 20.00 – 21.00 Uhr, Claudia, outdoor

### Intervall-Workout

Montags, 19.15 - 20.15 Uhr mit Markus, ATH

### Faszien - und Core - Training

Dienstags, 19.15 – 20.15 Uhr mit Olena, GH

### Step & More

Donnerstags, 20.00-21.30 Uhr, Claudia, GH

### Fitness für Sie & Ihn

Dienstags, 20.15 – 21.15 Uhr mit Ingeborg, AZ

### Fitness-Zirkel

Freitags, 18.30 – 19.30 Uhr, 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, 15.30 - 16.30 Uhr, Ingeborg, GH

### Problemzonengymnastik

Dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr mit Waltraud, GH

## Fitness für Junggebliebene

### Pilates 50+ \*Kurs

Mittwochs, 8.00 – 9.00 Uhr mit Dani, AZ

### Bewegungsspaß 60+

Für Männer und Frauen!  
Dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr mit Waltraud, GH

### 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

## Fitness \*Kurse

### Mami-Fit (+ Kinder) \*Kurs

Donnerstags, 9.30 Uhr // 10.35 Uhr, Nadja, GH

### Zumba® \*Kurs

Dienstags, 18.00 - 19.00 Uhr mit Olena, AZ

### Zumba® Light \*Kurs

Mittwochs, 18.45 - 19.45 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, \*Kurs

Donnerstags, 18.00 Uhr // Freitags, 18.45 Uhr  
Freitags 19.45 Uhr - Anfängerkurs  
mit Peggy, AZ

### Orientalischer Tanz - Bauchtanz \*Kurs

Freitags, 19.30 - 21.00 Uhr mit Jacqueline, GH

\*Kurs = Zusatzbeitrag + Anmeldung

## Ballsport

### Kick It! Fussball für Frauen

Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr mit Lena, ATH

**Sportsmen** - Sportspiele für Männer - alle 2 Wochen

Mittwochs, 20.15 – 21.30 Uhr mit Hansi, ATH

**Volleyball - Mixed** - alle 2 Wochen

Mittwochs, 20.15 – 21.45 Uhr mit Holger, ATH

### Badminton

Samstags, 14.00 - 16.00 Uhr mit Kai, Kleinenbr.

### Basketball

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

## Leichtathletik

**Laufftreff mit Andrea** für Anfänger und Wiedereinsteiger

Donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr mit Andrea, vorm AZ

**Laufgruppe für jedes Level**

Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr mit Anika, Sportplatz

**Sportabzeichentraining** - siehe Homepage

Termine werden dort bekannt gegeben

## Speziell für Männer

**Sportsmen - Sportspiele für Männer**

Mittwochs, 20.15 – 21.30 Uhr mit Hansi, ATH

**Präventives (Kraft-)Training f. Männer**

Montags, 20.00 - 21.00 Uhr mit Katja, ATH

Mittwochs, 20.00 - 21.00 Uhr mit Dani, Nadja,  
Daimlerstr.4