

# 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

## Rückenfitness \*Kurs

Mittwochs, 17.15 – 18.45 Uhr, Ingeborg, ATH

## Tiefenmuskulatur-Training \*Kurs Online

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

## 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

## Sanftes - Yoga \*Kurs Online

Freitags, 8.00 - 9.00 Uhr mit Viktoria

## Vinyasa Yoga \*Kurs Online

Mittwochs, 19.30 - 20.30 mit Viktoria

= Zusatzbeitrag, Anmeldung



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



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](mailto:info@glehner-tv.de)

[www.glehner-tv.de](http://www.glehner-tv.de)

## 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

### Hindernis-Workout

Montags, 19.15 - 20.15 Uhr mit Markus, ATH

### Faszien - und Core - Training

Dienstags, 19.00 – 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

### Tanz Dich fit im Alter 60+

Freitags, 9.00 - 10.00 Uhr mit Olena, GH

### Boot Camp

Mittwochs, 19 - 20 Uhr mit Lara, Treff Sportplatz

## Fitness \*Kurse

### Zumba® \*Kurs

Dienstags, 18.15 - 19.15 Uhr mit Esther, AZ

### Fitness Boxen/Mod. Selbstverteidigung\*Kurs

Dienstags, 20.15 - 22.00 Uhr mit Sebastian, GH

### 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

### Orientalischer Tanz - Bauchtanz \*Kurs

Freitags, 19.30 - 21.00 Uhr mit Jacqueline, GH

\*Kurs = Zusatzbeitrag + Anmeldung

## Fitness für Junggebliebene

### Pilates 50+ \*Kurs

Mittwochs, 8.00 – 9.00 Uhr mit Dani , AZ

### Zumba® Light \*Kurs

Freitags, 17.30 - 18.30 Uhr mit Jacqueline, GH

### Karate 50+

Mittwochs, 10.30 - 12.00 Uhr mit Harry, GH

### Bewegt älter werden 60+

Freitags, 10.15 - 11.15 Uhr mit Jacqueline, GH

### Bewegungsspaß 60+ gerne auch Neueinsteiger!

Für Männer und Frauen!

Dienstags, 10.15 - 11.15 Uhr mit Waltraud, GH

### Jogging / Walking

Sonntags, 8.00 - 9.00 Uhr, Treffpunkt NTH

## 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

## Speziell für Mamis

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

Donnerstags, 10.30 - 11.30 Uhr mit Nadja, GH

### Auszeit für Mamis \*Kurs Online

Mittwochs, 20.30 – 21.30 Uhr mit Viktoria

## Ballsport

### Kick It! Fussball für Frauen

Donnerstags, 20.00 - 21.00 Uhr mit Lena, ATH

### Sportsmen - Sportspiele für Männer

Mittwochs, 20.15 – 21.30 Uhr mit Hansi, ATH

### Volleyball - Mixed

Mittwochs, 20.15 – 21.45 Uhr mit Holger, ATH

### Badminton

Samstags, 14.00 - 16.00 Uhr mit Kai, ATH

### 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