

## Bauchtanz

Termin: 10.01. – 27.03.2020

Umfang: 12 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Freitag 19.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Sharimaar (Jacqueline)



## ZUMBA®

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik --

Termin: 07.01. – 24.03.2020

Umfang: 11 x 60 Min.

Kosten: 60,50 € Mitglieder / 93,50 Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.

Zeit: Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Alice Sanders



## Salsa

Termin: 18.01. – 15.02.2020

Umfang: 5 x 60 Min.

Kosten: 11,50 € Mitglieder / 22,50 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Samstags 10.0 – 11.00 Uhr

Leitung: Barbara Dohmes



## B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Ein kräftigendes + straffendes Ganzkörpertraining

Termin: 08.01. – 01.04.2020

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

## Mami-Fit

Kinder können mitgebracht werden.

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

Termin: 09.01. – 19.03.2020

Umfang: 10 x 60 Min

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung: Peggy Sachs



## Yoga

Termin: I) 13.01. – 30.03.2020

II) 15.01. – 25.03.2020

Umfang: 11 x 90 Min. // 11 x 90 Min.

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

II) 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: 17.01. – 27.03.2020

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



## Rückenfitness

Übungen zur gezielten Kräftigung der Muskulatur in Rücken und Bauch.

Termin: 09.01. – 02.04.2020

Umfang: 12 x 90 Min.

Kosten: 55,20 € Mitglieder / 75,60 € Nichtmitglieder

Ort: Neue Turnhalle / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel

## Übungen in Anlehnung an die Feldenkrais®-Methode

Termin: 03.02. – 30.03.2020

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Zeit: Montag 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Heide-Lore Jürgensen



## Pilates Kurs

Termin: I) 15.01. – 24.06.2020

II) 16.01. – 25.06.2020

Umfang: I) 18 x 60 Min.

II) 18 x 60 Min.

Kosten: I) 41,40 € Mitglieder/81,00 € Nichtmitglieder

II) 41,40 € Mitglieder/81,00 € 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 +,

Termin: 08.01. – 01.04.2020

Umfang: 12 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



## Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 08.01. – 01.04.2020

Umfang: 12 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum/ Am Sportpark

Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld

## Life Kinetik

Für Kinder /Teens

Termin: auf Anfrage

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 144,00 € Mitglieder / 156,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Corinna Attewell



## Rückenschule für Kinder

Für Kinder von 8 – 12 Jahren

Termin: auf Anfrage

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr

Leitung: Corinna Attewell



## Babys in Bewegung

Für Kinder von 3 -12 Monate & Mamis

Termin: 10.01. – 27.03.2020

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 50,00 € Mitglieder / 70,00 € Nichtmitglieder

Ort: Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Freitag 3-6 Monate 10.30 Uhr  
7-11 Monate 9.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



## Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis

Termin: 10.01. – 27.03.2020

Umfang: 11 x 60 Min.

Kosten: 55,00 € Mitglieder / 75,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Freitag 9.30 - 10.30 Uhr

Leitung: Christiane Gernert-Rosenbaum

## PEKIP®

Termin: laufend, auf Anfrage

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

## Die Wühlmaus

-- Spiel und Bewegungsgruppe --

Für Kinder zwischen 1 - 3 Jahre ohne Mamis.

Termin: laufend, auf Anfrage

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstag, Mittwoch + Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr

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



## Turn - Minis

PMF für U3 Kinder & Ihre Mamis

Termin: 22.01. – 25.03.2020

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 58,00 € Mitglieder / 71,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Mittwoch 16.45 - 17.45 Uhr

Leitung: Steffi Mielke



## Psychomotorische Förderung + Mototherapie Korschenbroich

Termin: 07.01. – 03.03.20/09.01. – 05.03.2020

Umfang: 9 x 60 Min. / 9 X 60 Min.

Kosten: 52,50 € Mitglieder / 64,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Leitung: Corinna

1 - 3 Jahre + Mamis                      Mittwoch 16.45 – 17.45 Uhr

3 – 5 Jahre                                      Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr

6 – 9 Jahre                                      Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr

3 – 6 Jahre                                      Donnerstag 15.15 – 16.00 Uhr

4 – 7 Jahre                                      Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

9 – 13 Jahre                                     Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr

Bitte an die Geschäftsstelle wenden.

# GLEHNER TURNVEREIN

1963 e.V.



## KURSANGEBOTE

2 020 / 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

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

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