

B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Termin: 11.01. – 29.03.2023
Umfang: 10 x 60 Min.
Kosten: 23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder
Ort: Gymnastikhalle
Zeit: Mittwoch 9.15-10.15 Uhr
Leitung: Katja Jacobs



Hula Hoop Einsteiger

Termin: 19.01. – 30.03.2023
Umfang: 10 x 45 Min.
Kosten: 40,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Donnerstag 18.00 – 18.45 Uhr
Leitung: Peggy Sachs



Hula Hoop Fitness

Basis // Fortgeschritten
Termin: 20.01. – 31.03.2023
Umfang: 10 x 45 Min.
Kosten: 40,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Freitag 18.45 – 19.30 Uhr Fortgeschritten
Freitag 19.45 – 20.30 Uhr Basis
Leitung: Peggy Sachs



ZUMBA®

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik --
Termin: 09.01.2023
Umfang: 9 x 60 Min.
Kosten: 49,50 € Mitglieder / 76,50 Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.
Zeit: Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr
Leitung: Esther Lucic



Bauchtanz

Termin: 13.01. – 31.03.2023
Umfang: 12 x 90 Min.
Kosten: 54,00 € Mitglieder / 90,00 € Nichtmitglieder
Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof
Zeit: Freitag 19.30 – 21.00 Uhr
Leitung: Sharimaar (Jacqueline)

Pilates Kurs 50 +

Termin: 11.01. – 01.03.2023
Umfang: 8 x 60 Min.
Kosten: 24,00 € Mitglieder / 36,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr
Leitung: Daniela Ingenfeld



Pilates Kurs

Termin: I) 11.01. – 15.06.2023
II) 12.01. – 16.06.2023
Umfang: I+II) 17 x 60 Min.
Kosten: I+II) 39,10 € Mitglieder/ 76,50 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark
Zeit: I) Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr
II) Donnerstag 19.00-20.00 Uhr/ 20.00-21.00 Uhr
Leitung: Nicole Peterson, Tel. 02182-58121



Wirbelsäulengymnastik

Termin: 11.01. – 26.04.2023
Umfang: 14 x 90 Min.
Kosten: 64,40 € Mitglieder / 88,20 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr
Leitung: Ingeborg Kuschel



Rückenfit-Tiefenmuskulatur

Kraftvoller Rücken dank Tiefenmuskulatur Training
Termin: 12.01. – 16.03.2023
Umfang: 9 x 60 Min.
Kosten: 36,00 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder
Ort: online
Zeit: Donnerstag 18.45 – 19.45 Uhr
Leitung: Viktoria Färber



mod. Selbstverteidigung/Fitness

Termin: laufender Kurs, Einstieg möglich
Umfang: z.B. 12 x 60 Min., Abrechnung halbjährlich
Kosten: 84,00 € Mitglieder / 120,00 € Nichtmitglieder
Ort: Gymnastikhalle
Zeit: Dienstag 20.15 – 22.00 Uhr
Leitung: Sebastian Hoppe

Hatha-Yoga

Termin: I) 09.01. – 27.03.2023
II) 11.01. – 29.03.2023
Umfang: 11x bzw 12 x 90 Min.
Kosten: I) 49,50 € Mitglieder / 82,50 € Nichtmitglieder
II) 54,00 € Mitglieder / 90,00 € Nichtmitglieder
Ort+Zeit: I) Aktivzentrum, Montag 20.00 – 21.30 Uhr
II) Gymnastikhalle, Mittwoch 19.45 -21.15 Uhr
Leitung: Mary Krieger



Medi - Yoga

Termin: 12.01. - 16.03.2023
Umfang: 9 x 60 Min.
Kosten: 36,00 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder
Ort: online
Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Viktoria Färber



Fitness – Yoga

Termin: 13.01. – 03.03.2023
Umfang: 8 x 60 Min.
Kosten: 24,00 € Mitglieder / 40,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr
Leitung: Dani Ingenfeld



Sanftes Yoga für einen starken Rücken

Termin: 13.01. – 24.03.2023
Umfang: 11 x 60 Min.
Kosten: 44,00 € Mitglieder / 66,00 € Nichtmitglieder
Ort: online
Zeit: Freitag 8.30 – 9.30 Uhr
Leitung: Viktoria Färber



Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 11.01. – 01.03.2023
Umfang: 8 x 60 Min.
Kosten: 18,40 € Mitglieder / 36,00 € Nichtmitglieder
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn
Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr
Leitung: Daniela Ingenfeld

Mami-Fit

Termin: 05.01. – 30.03.2023
Umfang: 10 x 60 Min
Kosten: 23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder
Ort: Gymnastikhalle
Zeit: Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung: Nadja Kreuzer



Auszeit für Mamis

Starke Körpermitte, Shaping und ENTSPANNUNG
Termin: 11.01. – 22.03.2023
Umfang: 11 x 60 Min.
Kosten: 44,00 € Mitglieder / 66,00 € Nichtmitglieder
Ort: Online per Zoom
Zeit: Mittwoch 20.30 – 21.15 Uhr
Leitung: Viktoria Färber



Psychomotorische Förderung

Termin: 10.01.2023
Umfang: 10 x 60 Min
Kosten: 70,00 € Mitglieder / 85,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark
Leitung: Esther
3 – 5 Jahre Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr
6 – 9 Jahre Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr



PEKIP®

Termin: s. Homepage bzw auf Anfrage
Umfang: 12 x 90 Min.
Kosten: 84,00 € Mitglieder / 102,00 € Nichtmitglieder
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn
Zeit: Montag 9.00 - 10.30 Uhr / 10.30 - 12.00 Uhr
Leitung: Ursula Gold 02166-611464

Babys in Bewegung

Für Kinder von 3 - 6 Monate & Mamis
Termin: 06.01. – 31.03.2023
Umfang: 10 x 50 Min.
Kosten: 50,00 € Mitglieder / 70,00 € Nichtmitglieder
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn
Zeit: Freitag 10.40 – 11.30 Uhr
Leitung: Maria Jülich

Für Kinder von 7 - 12 Monate & Mamis

Termin: 06.01. - 31.03.2023
Umfang: 10 x 50 Min.
Kosten: 50,00 € Mitglieder / 70,00 € Nichtmitglieder
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn
Zeit: Freitag 9.40 – 10.30 Uhr
Leitung: Maria Jülich



Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis
Termin: 09.01./13.01. – 27.03.2023/31.03.2023
Umfang: 10 x 50 Min.
Kosten: 50,00 € Mitglieder / 70,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark
Zeit: Montag 9.15 Uhr
Freitag 9.00 Uhr // 10.00 Uhr // 11.00 Uhr
Leitung: Christiane Gernert-Rosenbaum



Die Wühlmaus

-- Spiel und Bewegungsgruppe --
Für Kinder zwischen 1 - 3 Jahre ohne Mamis.
Termin: 10.01.2023
Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark
Zeit: Dienstag + Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr
Leitung: Sandra Bretsch-Nanzka, info@glehner-tv.de

GLEHNER TURNVEREIN 1963 e.V.



KURSANGEBOTE 2023 / 01



Die Kurse sind ein zeitlich begrenztes Angebot
in unserem Verein.
Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

AUSKUNFT UND ANMELDUNG

www.glehner-tv.de

E-mail: info@glehner-tv.de