

Hula Hoop Einsteiger

Termin: 11.04.-04.07.2024
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: 19.04.-05.07.2024
Umfang: 9 x 45 Min.
Kosten: 36,00 € Mitglieder / 49,50 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Freitag 18.45 – 19.30 Uhr Fortgeschritten
Leitung: Peggy Sachs



ZUMBA® Light

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik —
Termin: 10.04. - 03.07.2024
Umfang: 12 x 60 Min.
Kosten: 54,00 € Mitglieder / 90,00 Nichtmitglieder
Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof
Zeit: Mittwochs 18.45-19.45 Uhr
Leitung: Jacqueline Kubissa



Bauchtanz

Termin: 12.04. - 05.07.2024
Umfang: 13 x 90 Min.
Kosten: 58,50 € Mitglieder / 97,50 € Nichtmitglieder
Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof
Zeit: Freitag 19.30 – 21.00 Uhr
Leitung: Sharimaar (Jacqueline)

Pilates Kurs 50 +

Termin: 10.04. - 05.06.2024
Umfang: 8 x 60 Min.
Kosten: 24,00 € Mitglieder / 40,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr
Leitung: Daniela Ingenfeld



Pilates Kurs

Termin: I) 03.01. – 26.06.2024
II) 04.01. – 27.06.2024
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: 21.08. – 11.09.2024
Umfang: 4 x 90 Min.
Kosten: 18,00 € Mitglieder / 30,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr
Leitung: Ingeborg Kuschel



Rückenfit-Tiefenmuskulatur

Kraftvoller Rücken dank Tiefenmuskulatur Training
Termin: 10.04.-26.06.2024
Umfang: 9 x 60 Min.
Kosten: 36,00 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder
Ort: online
Zeit: Mittwoch 20.00-21.00 Uhr
Leitung: Viktoria Färber

Hatha-Yoga

Termin: I) 08.04.-01.07.2024
II) 10.04.-03.07.2024
Umfang: 12 x 90 Min.
Kosten: I) 54,00 € Mitglieder / 90,00 € 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: 11.04. – 27.06.2024
Umfang: 8 x 60 Min.
Kosten: 32,00 € Mitglieder / 48,00 € Nichtmitglieder
Ort: online
Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Viktoria Färber



Fitness – Yoga

Termin: 12.04.-21.06.2024
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: **findet momentan nicht statt!**
Umfang:
Kosten:
Ort: online
Zeit: Montag 20.00-21.00 Uhr
Leitung: Viktoria Färber



Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 10.04. - 05.06.2024
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

B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Termin: 17.04 – 03.07.2024

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 20,70 € Mitglieder / 40,50 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Mittwoch 9.15 - 10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs



Mami-Fit

Termin: 21.03-04.07.2024

Umfang: 11 x 60 Min

Kosten: 25,30 € Mitglieder / 49,50 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Donnerstag, 9.30 oder 10.35 Uhr

Leitung: Nadja Kreuer



Psychomotorische Förderung

Termin: 09.04. – 25.06.2024

Umfang: 11 x 60 Min

Kosten: 77,00 € Mitglieder / 93,50 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Leitung: Jessica

3 – 5 Jahre

Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr

6 – 9 Jahre

Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr

Termin: 10.04. - 26.06.2024

Umfang: 11 x 60 Min

Kosten: 77,00 € Mitglieder / 93,50 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Leitung: Sladjana

5 - 7 Jahre

Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr

Babys in Bewegung

Für Kinder von 3 - 6 Monate & Mamis

Termin: 12.04. – 28.06.2024

Umfang: 10 x 50 Min.

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

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Freitag 10.30 – 11.20 Uhr

Leitung: Sladjana Bacic

Für Kinder von 7 - 12 Monate & Mamis

Termin: 08.04. - 17.06.2024

Umfang: 10 x 50 Min.

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

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Montag 9.30 – 10.20 Uhr

Leitung: Steffi Schockenbäumer



Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis

Termin: 12.04. – 28.06.2024

Umfang: 9 x 50 Min.

Kosten: 45,00 € Mitglieder / 65,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: 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: 09.01.2024

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstag + Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Jessica Neukirchen, info@glehner-tv.de

GLEHNER TURNVEREIN

1963 e.V.



KURSANGEBOTE

2024 / 02



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