

Bauchtanz

Termin: 30.08. – 13.12.2019

Umfang: 13 x 60 Min.

Kosten: 29,90 € Mitglieder / 58,50 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Freitag 19.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Sharimaar (Jacqueline)



B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Ein kräftigendes + straffendes Ganzkörpertraining

Termin: 28.08. – 18.12.2019

Umfang: 14 x 60 Min.

Kosten: 32,20 € Mitglieder / 63,00 € 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: 06.09. – 13.12.2019

Umfang: 11 x 60 Min

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Freitag 10.00 -11.00 Uhr

Leitung: Andrea Endrulat



ZUMBA®

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik --

Termin: 27.08. – 10.12.2019

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 66,00 € Mitglieder / 102,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.

Zeit: Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Alice Sanders

Yoga

Termin: I) 02.09. - 14.12.2019

II) 04.09. – 18.12.2019

Umfang: 14 x 90 Min. // 15 x 90 Min.

Kosten: I) 48,30 € Mitglieder / 94,50 € Nichtmitglieder

II) 51,75 € Mitglieder / 101,25 € 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: 13.09. – 13.12.2019

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 27,60 € Mitglieder / 54,00 € 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: 12.09. – 05.12.2019

Umfang: 10 x 90 Min.

Kosten: 46,00 € Mitglieder / 63,00 € Nichtmitglieder

Ort: Neue Turnhalle / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel



Übungen in Anlehnung an die Feldenkrais®-Methode

Termin: 09.09. – 09.12.2019

Umfang: 11 x 60 Min.

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

Zeit: Montag 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Heide-Lore Jürgensen

Pilates Kurs

Termin: I) 28.08. – 18.12.2019

II) 29.08. – 19.12.2019

Umfang: I) 13 x 60 Min.

II) 13 x 60 Min.

Kosten: I) 29,90 € Mitglieder/58,50 € Nichtmitglieder

II) 29,90 € Mitglieder/58,50 € 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 +, Beckenbodengymnastik

Termin: 11.09. – 11.12.2019

Umfang: 12 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



Tai Chi / Qi Gong und begleitende Körperarbeit

Termin: 03.09. – 07.12.2019

Umfang: 14 x 90 Min.

Kosten: 78,40 € Mitglieder / 116,20 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle/ Buscherhof

Zeit: Dienstag 10.15 – 11.45 Uhr

Leitung: Isolde Hansel



Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 05.09. – 12.12.2019

Umfang: 12 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum/ Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Susanne Jurczyk

Life Kinetik

Für Kinder ab 9 Jahre

Termin: 27.08. – 10.12.2019

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: 10.01.2019

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: 13.09. – 13.12.2019

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 60,00 € Mitglieder / 80,00 € 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: 06.09 – 06.12.2019

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Freitag ab 18 Mon. 9.30 - 10.30 Uhr
ab 12 Mon. 10.45 - 11.45 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 + Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr

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



PEKIP und was dann???

PMF für U3 Kinder & Ihre Mamis

Termin: Ab Juli

Umfang: 60 Min.

Kosten: € Mitglieder / € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Mittwoch 16.45 - 17.45 Uhr

Leitung: Steffi Mielke



Psychomotorische Förderung + Mototherapie Korschbroich

Termin: 27.08. – 10.12.2019 / 29.08. – 12.12.2019

Umfang: 12 x 60 Min. / 12 X 60 Min.

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

70,00 € Mitglieder / 85,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Leitung: Corinna / Dani

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

4 – 7 Jahre Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr

9 – 13 Jahre Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr

Bitte an die Geschäftsstelle wenden.

GLEHNER TURNVEREIN

1963 e.V.



KURSANGEBOTE

2019 / 03



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

E-mail: info@glehner-tv.de