

B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Termin: 07.07. – 06.10.2021

Umfang: 11 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Mittwoch 9.15-10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs



Hula Hoop Einsteiger

Termin: 01.07. – 12.08.2021

Umfang: 7 x 45 Min.

Kosten: 28,00 € Mitglieder / 38,50 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Donnerstag 18.00 – 18.45 Uhr

Leitung: Peggy Sachs



Hula Hoop Fitness

Termin: 02.07. – 13.08.2021 Basis // Fortgeschritten

Umfang: 7 x 45 Min.

Kosten: 28,00 € Mitglieder / 38,50 € 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:

Umfang: 6 x 60 Min.

Kosten: 33,00 € Mitglieder / 51,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.

Zeit: Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Alice Sanders



Bauchtanz

Termin: 11.06. – 06.08.021

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Freitag 19.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Sharimaar (Jacqueline)

Pilates Kurs 50 +

Termin: 21.07. – 06.10.2021

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



Pilates Kurs

Termin: I) 16.06. – 21.07.2021

II) 17.06. – 22.07.2021

Umfang: I+II) 6 x 60 Min.

Kosten: I+II) 13,80 € Mitglieder/ 27,00 € 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: 15.07. – 12.08.2021

Umfang: 5 x 90 Min.

Kosten: 23,00 € Mitglieder / 31,50 € Nichtmitglieder

Ort: Neue Turnhalle

Zeit: Donnerstag 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel



Rückenfit-Tiefenmuskulatur

Kraftvoller Rücken dank Tiefenmuskulatur Training

Termin: 19.08. – 30.09.2021

Umfang: 7 x 60 Min.

Kosten: 21,00 € Mitglieder / 35,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Donnerstag 18.45 – 19.45 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



Yoga

Termin: I) 12.07. – 27.09.2021

II) 14.07. – 29.09.2021

Umfang: 12 x 90 Min.

Kosten: I+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: 01.07. – 26.08.2021

Umfang: 7 x 60 Min.

Kosten: 21,00 € Mitglieder / 35,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



Fitness – Yoga

Termin: 23.07. – 08.10.2021

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 30,00 € Mitglieder / 50,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



Sanftes Yoga für einen starken Rücken

Termin: 09.07. – 13.08.2021

Umfang: 4 x 60 Min.

Kosten: 12,00 € Mitglieder / 20,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Freitag 8.30 – 9.30 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



Vinyasa Yoga

Die dynamischen vinyasas bieten Jogging fürs Gehirn, Kraft für den Körper und Ruhe für den Geist.

Termin: 18.08. - 29.09.2021

Umfang: 7 x 60 Min.

Kosten: 21,00 € Mitglieder / 35,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Mittwoch 19.30 -20.30 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



Yoga nach der Schwangerschaft

Termin: 20.08. – 01.10.2021

Umfang: 6 x 60 Min.

Kosten: 18,00 € Mitglieder / 30,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Freitag 10.00 – 11.00 Uhr

Leitung: Viktoria Färber

Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 18.08.2021
Umfang: 11 x 60 Min.
Kosten: 25,30 € Mitglieder / 49,50 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr
Leitung: Daniela Ingenfeld

Übungen in Anlehnung an die Feldenkrais®-Methode

Termin: 23.08. – 13.12.2021
Umfang: 13 x 60 Min.
Kosten: 29,90 € Mitglieder / 58,50 € Nichtmitglieder
Zeit: Montag 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Aktivzentrum
Leitung: Heide-Lore Jürgensen

Mami-Fit

Termin: 01.07. – 12.08.2021
Umfang: 7 x 60 Min
Kosten: 16,10 € Mitglieder / 31,50 € Nichtmitglieder
Ort: Online
Zeit: Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung: Peggy Sachs

Auszeit für Mamis

Starke Körpermitte, Shaping und ENTSPANNUNG

Termin: 29.07. – 30.09.2021
Umfang: 10 x 60 Min.
Kosten: 30,00 € Mitglieder / 50,00 € Nichtmitglieder
Ort: Online per Zoom
Zeit: Donnerstag 20.30 – 21.15 Uhr
Leitung: Dani Ingenfeld

PEKIP®

Termin: ab September 06/07.21 geborene Babys
Umfang: 12 x 90 Min.
Kosten: 70,00 € Mitglieder / 85,00 € Nichtmitglieder
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn
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

Babys in Bewegung

Für Kinder von 3 -12 Monate & Mamis
Termin: 23.07. – 08.10.2021
Umfang: 10 x 60 Min.
Kosten: 50,00 € Mitglieder /70,00 € Nichtmitglieder
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn
Zeit: Freitag 3-6 Monate 10.45 Uhr
7-11 Monate 9.30 Uhr
Leitung: Dani Ingenfeld

Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis
Termin: 23.07. – 17.09.2021
Umfang: 7 x 60 Min.
Kosten: 35,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark
Zeit: Freitag 9.30 - 10.30 Uhr
Leitung: Christiane Gernert-Rosenbaum

Die Wühlmaus

-- Spiel und Bewegungsgruppe --
Für Kinder zwischen 1 - 3 Jahre ohne Mamis.
Termin: Start nach den Sommerferien 2021
Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark
Zeit: Dienstag, Mittwoch + Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr
Leitung: Simone Kluth, s.kluth@glehner-tv.de

Psychomotorische Förderung + Mototherapie Korschenbroich

Termin: 24.08.2021 – 05.10.2021
Umfang: 7 x 60 Min
Kosten: 49,00 € Mitglieder / 59,50 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark
Leitung: Dani
3 – 5 Jahre Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr
6 – 9 Jahre Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr

GLEHNER TURNVEREIN 1963 e.V.



KURSANGEBOTE 2021 / 03



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