

## **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: 15.04. – 27.05.2021

Umfang: 6 x 90 Min.

Kosten: 27,60 € Mitglieder / 37,80 € Nichtmitglieder

Ort: ONLINE PER ZOOM

Zeit: Donnerstag 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel



## **Rückenfit-Tiefenmuskulatur**

Kraftvoller Rücken dank Tiefenmuskulatur Training

Termin: 22.04. – 01.07.2021

Umfang: 8 x 60 Min.

Kosten: 24,00 € Mitglieder / 30,00 € 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: 09.04. – 25.06.2021

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 30,00 € Mitglieder / 50,00 € 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: 14.05. – 25.06.2021

Umfang: 5 x 60 Min.

Kosten: 15,00 € Mitglieder / 25,00 € 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 18.30 – 19.30 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

Leitung: Heide-Lore Jürgensen



## Mami-Fit

Termin: 01.07. – 12.07.2021

Umfang: 7 x 60 Min

Kosten: 16,10 € Mitglieder / 31,50 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

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 05.07.2021 03/04/05.21 geborene Babys  
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

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

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