

B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Termin:
Umfang: 15 x 60 Min.
Kosten: 34,50 € Mitglieder / 67,50 € Nichtmitglieder
Ort: Gymnastikhalle
Zeit: Mittwoch 9.15-10.15 Uhr
Leitung: Katja Jacobs

Hula Hoop Einsteiger

Termin: 11.08. - 29.09.2022
Umfang: 8 x 45 Min.
Kosten: 32,00 € Mitglieder / 44,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Donnerstag 18.00 – 18.45 Uhr
Leitung: Peggy Sachs

Hula Hoop Fitness

Termin: 12.08. - 30.09.2022 Basis // Fortgeschritten
Umfang: 8 x 45 Min.
Kosten: 32,00 € Mitglieder / 44,00 € 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 --

16.08. Schnupperstunde

Termin: 16.08. – 27.09.2022
Umfang: 7 x 60 Min.
Kosten: 38,50 € Mitglieder / 59,50 Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.
Zeit: Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr
Leitung: Jacqueline Kubissa

Bauchtanz

Termin: 19.08. – 30.09.2022
19.08. Schnupperstunde
Umfang: 7 x 60 Min.
Kosten: 16,10 € Mitglieder / 31,50 € Nichtmitglieder
Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof
Zeit: Freitag 19.30 – 20.30 Uhr
Leitung: Sharimaar (Jacqueline)

Pilates Kurs 50 +

Termin: 17.08. – 21.09.2022
Umfang: 6 x 60 Min.
Kosten: 13,80 € Mitglieder / 27,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr
Leitung: Daniela Ingenfeld

Pilates Kurs

Termin: I) 11.08. - 14.12.2022
II) 12.08. - 15.12.2022
Umfang: I+II) 16 x 60 Min.
Kosten: I+II) 36,80 € Mitglieder/ 72,00 € 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: 02.06. – 30.06.2022
Umfang: 4 x 90 Min.
Kosten: 18,40 € Mitglieder / 25,20€ Nichtmitglieder
Ort: Neue Turnhalle
Zeit: Donnerstag 17.15 – 18.45 Uhr
Leitung: Ingeborg Kuschel

Rückenfit-Tiefenmuskulatur

Kraftvoller Rücken dank Tiefenmuskulatur Training
Termin: 11.08. – 22.09.2022
Umfang: 6 x 60 Min.
Kosten: 24,00 € Mitglieder / 36,00 € 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) 22.08. – 26.09.2022
II) 17.08. – 28.09.2022
Umfang: 6 x 90 Min. // 7 x 90 Min
Kosten: I) 27,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder
II) 31,50 € Mitglieder / 52,50 € 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: 11.08. – 22.09.2022
Umfang: 6 x 60 Min.
Kosten: 24,00 € Mitglieder / 36,00 € Nichtmitglieder
Ort: online
Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Viktoria Färber

Fitness – Yoga

Termin: 30.09. – 16.12.2022
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: 12.08. – 23.09.2022
Umfang: 6 x 60 Min.
Kosten: 24,00 € Mitglieder / 36,00 € Nichtmitglieder
Ort: online
Zeit: Freitag 8.30 – 9.30 Uhr
Leitung: Viktoria Färber

Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 17.08. – 21.09.2022
Umfang: 6 x 60 Min.
Kosten: 13,80 € Mitglieder / 27,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr
Leitung: Daniela Ingenfeld

Mami-Fit

Termin: 25.08. – 29.09.2022
Umfang: 6 x 60 Min
Kosten: 13,80 € Mitglieder / 27,00 € Nichtmitglieder
Ort: Gymnastikhalle
Zeit: Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr
Leitung: Nadja Milden



Auszeit für Mamis

Starke Körpermitte, Shaping und ENTSPANNUNG
Termin: 11.08. – 22.09.2022
Umfang: 6 x 60 Min.
Kosten: 24,00 € Mitglieder / 36,00 € Nichtmitglieder
Ort: Online per Zoom
Zeit: Donnerstag 20.30 – 21.15 Uhr
Leitung: Viktoria Färber



Psychomotorische Förderung

Termin: 26.04. – 14.06.2022
Umfang: 8 x 60 Min
Kosten: 56,00 € Mitglieder / 68,00 € 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: ab 04.07.2022
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: 29.04.- 24.06.2022
Umfang: 8 x 50 Min.
Kosten: 40,00 € Mitglieder / 60,00 € Nichtmitglieder
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn
Zeit: Freitag 10.30 – 11.20 Uhr
Leitung: Maria Jülich

Für Kinder von 7 - 12 Monate & Mamis

Termin: 06.05. – 05.06.2022
Umfang: 6 x 50 Min.
Kosten: 30,00 € Mitglieder / 50,00 € Nichtmitglieder
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn
Zeit: Freitag 9.30 Uhr
Leitung: Dani Ingenfeld



Babys in Bewegung

Für Kinder von 7 - 12 Monate & Mamis
Termin: 25.04. – 13.06.2022
Umfang: 8 x 50 Min.
Kosten: 40,00 € Mitglieder / 60,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Montag 9.45 Uhr
Leitung: Christiane Gernert-Rosenbaum



Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis
Termin: 12.08. – 30.09.2022
Umfang: 7 x 50 Min.
Kosten: 35,00 € Mitglieder / 55,00 € 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: 16.08.2022
Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark
Zeit: Dienstag, Mittwoch + Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr
Leitung: Sandra Bretsch-Nanzka, info@glehner-tv.de

GLEHNER TURNVEREIN 1963 e.V.



KURSANGEBOTE 2022 / 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