

## 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: 27.08. – 08.10.2024  
Umfang: 7 x 60 Min.  
Kosten: 31,50 € Mitglieder / 52,50 € Nichtmitglieder  
Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof  
Zeit: Mittwochs 18.45-19.45 Uhr  
Leitung: Jacqueline Kubissa



## Bauchtanz

Termin: 23.08. – 11.10.2024  
Umfang: 8 x 90 Min.  
Kosten: 36,00 € Mitglieder / 60,00 € Nichtmitglieder  
Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof  
Zeit: Freitag 19.30 – 21.00 Uhr  
Leitung: Sharimaar (Jacqueline)

## Pilates Kurs 50 +

Termin: 21.08.2024 - 11.12.2024  
Umfang: 15 x 60 Min.  
Kosten: 45,00 € Mitglieder / 75,00 € Nichtmitglieder  
Ort: Aktivzentrum  
Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr  
Leitung: Daniela Ingenfeld



## Pilates Kurs

Termin: I) 03.07. 11.12.2024  
II) 04.07. – 12.12.2024  
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: 21.08.-02.10.2024  
Umfang: 7 x 60 Min.  
Kosten: 28,00 € Mitglieder / 42,00 € Nichtmitglieder  
Ort: online  
Zeit: Mittwoch 20.00-21.00 Uhr  
Leitung: Viktoria Färber

## Hatha-Yoga

Termin: I) 26.08.-07.10.2024  
II) 28.08.-09.10.2024  
Umfang: 7 x 90 Min.  
Kosten: I) 31,50 € Mitglieder / 52,20 € Nichtmitglieder  
II) 31,50 € Mitglieder / 52,20 € 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: 22.08.-26.09.2024  
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: 06.09.-20.12.2024  
Umfang: 12 x 60 Min.  
Kosten: 36,00 € Mitglieder / 60,00 € 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: 28.08. - 09.10.2024  
Umfang: 7 x 60 Min.  
Kosten: 16,10 € Mitglieder / 31,50 € Nichtmitglieder  
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn  
Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr  
Leitung: Daniela Ingenfeld

## **B O P - Powergymnastik für Problemzonen**

Termin: 08.05 – 03.07.2024  
Umfang: 7 x 60 Min.  
Kosten: 16,10 € Mitglieder / 31,50 € Nichtmitglieder  
Ort: Gymnastikhalle  
Zeit: Mittwoch 9.15 - 10.15 Uhr  
Leitung: Katja Jacobs



## **Mami-Fit**

Termin: 18.07.-17.10.2024  
Umfang: 8 x 60 Min  
Kosten: 18,40 € Mitglieder / 36,00 € Nichtmitglieder  
Ort: Gymnastikhalle  
Zeit: Donnerstag, 10-11 Uhr  
Leitung: Nadja Kreuer



## **Psychomotorische Förderung**

Termin: 27.08.-08.10.2024  
Umfang: 7 x 60 Min  
Kosten: 49,00 € Mitglieder / 59,50 € 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: 21.08. - 02.10.2024 / 23.08.- 04.10.2024  
Umfang: 7 x 60 Min  
Kosten: 49,00 € Mitglieder / 59,50 € Nichtmitglieder  
Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark  
Leitung: Sladjana

5 - 7 Jahre	Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr
6 - 9 Jahre	Freitag 15.00-16.00 Uhr

## **Babys in Bewegung**

Für Kinder von 7 – 12 Monate & Mamis

Termin: 23.08. – 04.10.2024  
Umfang: 7 x 50 Min.  
Kosten: 35,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder  
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn  
Zeit: Freitag 10.30 – 11.20 Uhr  
Leitung: Sladjana Bacic

Für Kinder von 2 - 6 Monate & Mamis

Termin: 23.08. – 04.10.2024  
Umfang: 7 x 50 Min.  
Kosten: 35,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder  
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn  
Zeit: Freitag 9.30 – 10.20 Uhr  
Leitung: Linda Elle



## **Kleinkind in Bewegung**

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis  
Termin: 23.08. - 11.10.2024  
Umfang: 6 x 50 Min.  
Kosten: 30,00 € Mitglieder / 50,00 € 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 / 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)