

Hula Hoop Einsteiger

Termin: 29.08.- 03.10.2024
Umfang: 6 x 45 Min.
Kosten: 24,00 € Mitglieder / 33,00 € Nichtmitglieder
Ort: Aktivzentrum
Zeit: Donnerstag 18.00 – 18.45 Uhr
Leitung: Peggy Sachs



Hula Hoop Fitness

Basis // Fortgeschritten
Termin: 30.08.- 04.10.2024
Umfang: 6 x 45 Min.
Kosten: 24,00 € Mitglieder / 33,00 € 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



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

NEU! Rund um den Rücken

Termin: 27.08.- 08.10.2024
Umfang: 7 x 60 Min.
Kosten: 28,00 € Mitglieder / 42,00 € Nichtmitglieder
Ort: Gymnastikhalle
Zeit: Dienstag 11.15 - 12.15 Uhr
Leitung: Alice Sander



B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Termin: 21.08.- 11.12.2024
Umfang: 15 x 60 Min.
Kosten: 34,50 € Mitglieder / 67,50 € 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: 21.08.2024
Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark
Zeit: Dienstag - Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr,
Mittwoch von 9.30-12.00 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

E-mail: info@glehner-tv.de