

## Bauchtanz

Termin: 30.10. – 18.12.2020

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)



## ZUMBA®

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik --

Termin: 13.10. – 15.12.2020

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 55,00 € Mitglieder / 85,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.

Zeit: Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Alice Sanders



## B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Ein kräftigendes + straffendes Ganzkörpertraining

Termin: 30.09. – 16.12.2020

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 27,60 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Mittwoch 9.15-10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs



## Hula Hoop Fitness

Termin: 16.10. – 11.12.2020 Fortgeschritten

25.09. – 04.12.2020 Basis

Umfang: 8 x 45 Min. // 10 x 45 Min

Kosten: 32,00 € Mitglieder / 44,00 € Nichtmitglieder  
40,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum/ Am Sportpark

Zeit: Freitag 18.45 – 19.30 Uhr

Freitag 19.45 – 20.45 Uhr

Leitung: Peggy Sachs

## Sanftes Yoga für einen starken Rücken

Termin: 30.10. – 18.12.2020

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Freitag 8.30 – 9.30 Uhr

Freitag 9.45 – 10.45 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



## Yoga

Termin: I) 07.09. – 14.12.2020

II) 09.09. - 16.12.2020

Umfang: 13 x 90 Min. // 13 x 90 Min.

Kosten: I) 44,85 € Mitglieder / 87,75 € Nichtmitglieder

II) 44,85 € Mitglieder / 87,75 € Nichtmitglieder

Ort+Zeit: I) Aktivzentrum, Montag 20.00 – 21.30 Uhr

II) Gymnastikhalle, Mittwoch 19.45 -21.15 Uhr

Leitung: Mary Krieger



## Fitness – Yoga

Termin: 30.10. - 18.12.2020

Umfang: 7 x 60 Min.

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

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



## Mami-Fit

Kinder können mitgebracht werden.

Im Mittelpunkt steht ein effektives Ganzkörpertraining, das insbesondere Beckenboden, Bauch-Beine-Po und Rücken stärkt sowie die Fettverbrennung ankurbelt.

Termin: 29.10. – 17.12.2020

Umfang: 8 x 60 Min

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung: Peggy Sachs

## Rückenfitness

Übungen zur gezielten Kräftigung der Muskulatur in Rücken und Bauch.

Termin: 24.09. – 03.12.2020

Umfang: 11 x 90 Min.

Kosten: 50,60 € Mitglieder / 69,30 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Donnerstag 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel



## Übungen in Anlehnung an die Feldenkrais®-Methode

Termin: 26.10. – 14.12.2020

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Zeit: Montag 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Heide-Lore Jürgensen



## Pilates Kurs

Termin: I) 17.06. – 09.12.2020

II) 18.06. – 10.12.2020

Umfang: I) 20 x 60 Min.

II) 20 x 60 Min.

Kosten: I) 46,00 € Mitglieder/ 90,00 € Nichtmitglieder

II) 46,00 € Mitglieder/ 90,00 € 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



## Pilates Kurs 50 +,

Termin: 28.10. – 23.12.2020

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld

## Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 28.10. – 23.12.2020

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum/ Am Sportpark

Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



## Babys in Bewegung

Für Kinder von 3 -12 Monate & Mamis

Termin: 14.08. – 11.12.2020

Umfang: 15 x 60 Min.

Kosten: 75,00 € Mitglieder /95,00 € 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: 14.08. – 14.12.2020

Umfang: 13 x 60 Min.

Kosten: 65,00 € Mitglieder / 85,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Freitag 9.30 - 10.30 Uhr// 10.45-11.45 Uhr

Leitung: Christiane Gernert-Rosenbaum

## PEKIP®

Termin: laufend, auf Anfrage

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



## MuKi Wühlmaus - dienstags

Termin: 27.10. – 15.12.2020

Umfang: 8 x 60 Min.

Kosten: 40,00 € Mitglieder / 60,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Dienstag 9.00 – 10.00 Uhr

Leitung: Ivonne Reichartz



## MuKi Wühlmaus - donnerstags

Termin: 29.10. – 10.12.2020

Umfang: 7 x 60 Min.

Kosten: 35,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 10.00 – 11.00 Uhr

Leitung: Jennifer Schrödl



## Psychomotorische Förderung + Mototherapie Korschenbroich

Termin: findet zur Zeit nicht statt (Corona)

Umfang: 10 x 60 Min

Kosten: 58,00 € Mitglieder / 71,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Leitung: Corinna

3 – 5 Jahre

Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr

6 – 9 Jahre

Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr

3 – 6 Jahre

Donnerstag 15.15 – 16.00 Uhr

4 – 7 Jahre

Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

9 – 13 Jahre

Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr

Bitte an die Geschäftsstelle wenden.

# GLEHNER TURNVEREIN

1963 e.V.



## KURSANGEBOTE

2 020 / 04



Die Kurse sind ein zeitlich begrenztes Angebot  
in unserem Verein.

Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

## AUSKUNFT UND ANMELDUNG

In der Geschäftsstelle  
Bachstr. 12  
Altes Rathaus, Glehn

Öffnungszeiten:

Dienstag 15.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 09.00 – 12.30 Uhr

Telefon: 02182 - 842212

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

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