

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

Termin: 13.10. – 15.12.2021

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 23,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Mittwoch 9.15-10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs



## **Hula Hoop Einsteiger**

Termin: 28.10. - 09.12.2021

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: 29.10. – 10.12.2021 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: 26.10. – 14.12.2021

Umfang: 8 x 60 Min.

Kosten: 44,00 € Mitglieder / 68,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.

Zeit: Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Jacqueline Kubissa



## **Bauchtanz**

Termin: 29.10. – 10.12.2021

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: 27.10. – 08.12.2021

Umfang: 7 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



## **Pilates Kurs**

Termin: I) 01.09. – 15.12.2021

II) 02.09. – 16.12.2021

Umfang: I+II) 14 x 60 Min.

Kosten: I+II) 32,20 € Mitglieder/ 63,00 € 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: 07.10. – 09.12.2021

Umfang: 10 x 90 Min.

Kosten: 46,00 € Mitglieder / 63,00 € Nichtmitglieder

Ort: Neue Turnhalle

Zeit: Donnerstag 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel



## **Rückenfit-Tiefenmuskulatur**

Kraftvoller Rücken dank Tiefenmuskulatur Training

Termin: 28.10. – 16.12.2021

Umfang: 8 x 60 Min.

Kosten: 24,00 € Mitglieder / 40,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Donnerstag 18.45 – 19.45 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



## **mod. Selbstverteidigung/Fitness**

Termin: 31.08. – 30.11.2021

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 84,00 € Mitglieder / 120,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Dienstag 20.15 – 22.00 Uhr

Leitung: Sebastian Hoppe

## **Hatha-Yoga**

Termin: I) 04.10. – 20.12.2021

II) 06.10. – 22.12.2021

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: 28.10. – 16.12.2021

Umfang: 8 x 60 Min.

Kosten: 24,00 € Mitglieder / 40,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



## **Fitness – Yoga**

Termin: 27.10.1 – 10.12.2021

Umfang: 7 x 60 Min.

Kosten: 21,00 € Mitglieder / 35,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



## **Sanftes Yoga für einen starken Rücken**

Termin: 29.10. – 17.12.2021

Umfang: 8 x 60 Min.

Kosten: 24,00 € Mitglieder / 40,00 € 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: 27.10. – 15.12.2021

Umfang: 8 x 60 Min.

Kosten: 24,00 € Mitglieder / 40,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Mittwoch 19.30 -20.30 Uhr

Leitung: Viktoria Färber

## Yoga nach der Schwangerschaft

Termin: 29.10. – 17.12.2021

Umfang: 8 x 60 Min.

Kosten: 24,00 € Mitglieder / 40,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Freitag 10.00 – 11.00 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



## Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 27.10. – 08.12.2021

Umfang: 7 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 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

Ort: Aktivzentrum

Leitung: Heide-Lore Jürgensen



## Mami-Fit

Termin: 28.10. – 09.12.2021

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: 04.11. – 09.12.2021

Umfang: 6 x 60 Min.

Kosten: 18,00 € Mitglieder / 30,00 € Nichtmitglieder

Ort: Online per Zoom

Zeit: Donnerstag 20.30 – 21.15 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld

## PEKIP®

Termin: ab September 06/07.21 geborene Babys

Umfang: 12 x 90 Min.

Kosten: 70,00 € Mitglieder / 85,00 € 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 -12 Monate & Mamis

Termin: 27.10./29.10. – 08.12./10.12.2021

Umfang: 7 x 60 Min.

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

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Mittwoch 3-6 Monate 11.00 Uhr

Freitag 7-11 Monate 10.45 Uhr

7-11 Monate 9.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



## Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis

Termin: 29.10. – 17.12.2021

Umfang: 7 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Freitag 9.30 - 10.30 Uhr, 10.45 - 11.45 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

Termin: 26.10. – 07.12.2021

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 / 04



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)