

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

Termin: 14.10. - 14.12.2022

Umfang: 14 x 60 Min.

Kosten: 32,20 € Mitglieder / 63,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Mittwoch 9.15-10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs



## **Hula Hoop Einsteiger**

Termin: 20.10. – 08.12.2022

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: 21.10. – 09.12.2022 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: 18.10. – 06.12.2022

Umfang: 6 x 60 Min.

Kosten: 33,00 € Mitglieder / 51,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.

Zeit: Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Esther Lucic



## **ZUMBA® GOLD**

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik —

Termin: 21.10. – 16.12.2022

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 49,50 € Mitglieder / 76,50 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Jacqueline Kubissa

## **Bauchtanz**

Termin: 21.10. – 16.12.2022

Umfang: 9 x 90 Min.

Kosten: 31,05 € Mitglieder / 60,75 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Freitag 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Sharimaar (Jacqueline)



## **Pilates Kurs 50 +**

Termin: 19.10. – 21.12.2022

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 27,00 € Mitglieder / 45,00 € 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: 29.09. – 08.12.2022

Umfang: 11 x 90 Min.

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

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel



## **Rückenfit-Tiefenmuskulatur**

Kraftvoller Rücken dank Tiefenmuskulatur Training

Termin: 20.10. – 13.12.2022

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 36,00 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Donnerstag 18.45 – 19.45 Uhr

Leitung: Viktoria Färber

## **Hatha-Yoga**

Termin: I) 22.08. – 19.12..2022

II) 17.08. – 21.12.2022

Umfang: 15 x 90 Min.

Kosten: I) 67,50 € Mitglieder / 112,50 € Nichtmitglieder

II) 67,50 € Mitglieder / 112,50 € 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: 20.10. – 15.12.2022

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 36,00 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



## **Fitness – Yoga**

Termin: 12.08.– 16.12.2022

Umfang: 10x 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: 21.10. – 16.12.2022

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 36,00 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Freitag 8.30 – 9.30 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

## Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 19.10. – 21.12.2022

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 20,70 € Mitglieder / 40,50 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



## Mami-Fit

Termin: 20.10. – 22.12.2022

Umfang: 8 x 60 Min

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung: Nadja Kreuer



## Auszeit für Mamis

Starke Körpermitte, Shaping und ENTSPANNUNG

Termin: 19.10. – 14.12.2022

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 36,00 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder

Ort: Online per Zoom

Zeit: Mittwoch 20.30 – 21.15 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



## Psychomotorische Förderung

Termin: 18.10. – 06.12.2022

Umfang: 6 x 60 Min

Kosten: 42,00 € Mitglieder / 51,00 € 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 10.10.2022

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: 07.10. – 18.11. + 16.12.2022

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: 07.10. – 18.11. + 16.12.2022

Umfang: 8 x 50 Min.

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

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Freitag 9.30 Uhr

Leitung: Maria Jülich



## Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis

Termin: 17.10. – 12.12.2022

Umfang: 8 x 50 Min.

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

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Montag 9.15 Uhr

Leitung: Christiane Gernert-Rosenbaum



## Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis

Termin: 21.10. – 16.12.2022

Umfang: 8 x 50 Min.

Kosten: 40,00 € Mitglieder / 60,00 € 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: 18.10.2022

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstag + Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Sandra Bretsch-Nanzka, info@glehner-tv.de

# GLEHNER TURNVEREIN

1963 e.V.



## KURSANGEBOTE

2022 / 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