

## Hula Hoop Donnerstag

Termin: 19.10 – 14.12.2023  
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 Freitag/Anfänger

Termin: 20.10. – 15.12.2023  
Umfang: 8 x 45 Min.  
Kosten: 32,00 € Mitglieder / 44,00 € Nichtmitglieder  
Ort: Aktivzentrum  
Zeit: Freitag 18.45 – 19.30 Uhr Fortgeschritten  
Freitag 19.45 – 20.30 Uhr Anfänger  
Leitung: Peggy Sachs



## ZUMBA®

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik --

Termin: 17.10. – 12.12.2023  
Umfang: 9 x 60 Min.  
Kosten: 40,50 € Mitglieder / 67,50 Nichtmitglieder  
Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.  
Zeit: Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr  
Leitung: Olena Kuzoyatova



## Bauchtanz

Termin: 20.10. – 15.12.2023  
Umfang: 9 x 90 Min.  
Kosten: 40,50 € Mitglieder / 67,50 € Nichtmitglieder  
Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof  
Zeit: Freitag 19.30 – 21.00 Uhr  
Leitung: Sharimaar (Jacqueline)

## Pilates Kurs 55 +

Termin: 09.08. - 13.12.2023  
Umfang: 16 x 60 Min.  
Kosten: 48,00 € Mitglieder / 80,00 € Nichtmitglieder  
Ort: Aktivzentrum  
Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr  
Leitung: Olena Kuzyatova



## Pilates Kurs

Termin: I) 16.08. - 13.12.2023  
II) 17.08. - 14.12.2023  
Umfang: I+II) 15 x 60 Min.  
Kosten: I+II) 34,50 € Mitglieder/ 67,50 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: 27.09. - 06.12.2023  
Umfang: 10 x 90 Min.  
Kosten: 46 € Mitglieder / 75,00 € Nichtmitglieder  
Ort: Aktivzentrum  
Zeit: Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr  
Leitung: Ingeborg Kuschel



## ZUMBA® Light

Termin: 18.10. – 13.12.2023  
Umfang: 8 x 60 Min.  
Kosten: 36,00 € Mitglieder / 60,00 Nichtmitglieder  
Ort: Aktivzentrum,  
Zeit: Mittwoch 18.45 - 19.45 Uhr  
Leitung: Jacqueline Kubissa



## Rückenfit dank Tiefenmuskulatur

Termin: 18.10. – 13.12.2023  
Umfang: 8 x 60 Min.  
Kosten: 32,00 € Mitglieder / 48,00 € Nichtmitglieder  
Ort: online  
Zeit: Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr  
Leitung: Viktoria Färber

## Yin & Klang Yoga

Termin: 17.10. – 28.11.2023  
Umfang: 7 x 60 Min.  
Kosten: 42,00 € Mitglieder / 59,50 € Nichtmitglieder  
Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn,  
Zeit: Dienstag 20.30 - 21.30Uhr  
Leitung: Carolin Bartschak



## Sanftes Yoga für einen starken Rücken

Termin: 16.10. – 11.12.2023  
Umfang: 9 x 60 Min.  
Kosten: 36,00 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder  
Ort: online  
Zeit: Montag 20.00 – 21.00 Uhr  
Leitung: Viktoria Färber



## Medi - Yoga

Termin: 19.10. – 14.12.2023  
Umfang: 9 x 60 Min.  
Kosten: 36,00 € Mitglieder / 54,00 € Nichtmitglieder  
Ort: online  
Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr  
Leitung: Viktoria Färber



## Hatha-Yoga

Termin: 16.10. – 18.12. bzw 18.10. – 20.12.2023  
Umfang: 10 x 90 Min. // 9 x 90 Min  
Kosten: 45,00€/40,50€ Mitglieder//75€/67,50€ 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: 20.10. – 15.12.2023  
Umfang: 9 x 60 Min.  
Kosten: 27,00 € Mitglieder / 45,00 € Nichtmitglieder  
Ort: Aktivzentrum  
Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr  
Leitung: Dani Ingenfeld

## B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Termin: 16.08. - 13.12.2023

Umfang: 16 x 60 Min.

Kosten: 36,80 € Mitglieder / 72,00 € Nichtmitglieder

Ort: Sportplatz // Gymnastikhalle

Zeit: Mittwoch 9.00-10.00 Uhr

Leitung: Claudia Siegers



## Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 25.10.- 20.12.2023

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



## Mami-Fit

Termin: 12.10. - 07.12.2023

Umfang: 8 x 60 Min

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Donnerstag, 9.30 – 10.30 Uhr // 10.35 – 11.35 Uhr

Leitung: Nadja Kreuzer



## Psychomotorische Förderung

Termin: 15.08. – 19.09.2023

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

5 -7 Jahre

Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr

06.09. – 13.12.2023 , 12 x 60 Min.; 84,00€ // 102,00€

## Die Wühlmaus

-- Spiel und Bewegungsgruppe --

Für Kinder zwischen 1 - 3 Jahre ohne Mamis.

Start: 17.10.2023

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstag + Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr

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



## Babys in Bewegung 3 – 6 Mon.

Für Kinder von 3 - 6 Monate & Mamis

Termin: 16.10. – 11.12.2023

Umfang: 8 x 50 Min.

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

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Montag 10.30 – 11.20 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



## Babys in Bewegung 7 – 12 Mon.

Für Kinder von 7 – 12 Monate & Mamis

Termin: 16.10. – 11.12.2023

Umfang: 8 x 50 Min.

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

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Montag 9.30 – 10.20 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



## Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis

Termin: 20.10. – 15.12.2023

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

# GLEHNER TURNVEREIN

1963 e.V.



## KURSANGEBOTE

2023 / 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