

## Bauchtanz

Termin: 03.05. - 05.07.2019

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Freitag 19.30 – 20.30 Uhr

Leitung: Sharimaar (Jacqueline)



## Latino-Dance

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik —

Termin:

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Samstags 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Olena Kuzoyatova



## B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Ein kräftigendes + straffendes Ganzkörpertraining

Termin: 08.05. - 26.06.2019

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Mittwoch 9.15-10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs



## 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: 03.05. – 12.07.2019

Umfang: 9 x 60 Min

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Freitag 10.00 -11.00 Uhr

Leitung: Tanja Stammen

## ZUMBA®

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik —

Termin: 30.04. - 09.07.2019

Umfang: 9 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum, Joh.-Büchner-Str.

Zeit: Dienstag 18.15 – 19.15 Uhr

Leitung: Alice Lys



## Yoga

Termin: I) 29.04. - 08.07.2019

II) 08.05. – 10.07.2019

Umfang: 11 x 90 Min. // 10 x 90 Min.

Kosten: I) 37,95 € Mitglieder / 74,25 € Nichtmitglieder

II) 34,50 € Mitglieder / 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: 03.05. – 12.07.2019

Umfang: 9 x 60 Min.

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

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Freitag 17.15 – 18.15 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



## Rückenfitness

Übungen zur gezielten Kräftigung der Muskulatur in Rücken und Bauch.

Termin: 02.05. – 11.07.2019

Umfang: 9 x 90 Min.

Kosten: 41,40 € Mitglieder / 56,70 € Nichtmitglieder

Ort: Neue Turnhalle / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel

## Übungen in Anlehnung an die Feldenkrais®-Methode

Termin: 06.05. – 08.07.2019

Umfang: 9 x 60 Min.

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

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Montag 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Heide-Lore Jürgensen



## Pilates Kurs

Termin: I) 09.01. – 10.07.2019

II) 10.01. – 11.07.2019

Umfang: I) 60 Min.

II) 60 Min.

Kosten: I) € Mitglieder/ € Nichtmitglieder

II) € Mitglieder/ € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: I) Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr

II) Donnerstag 19.00-20.00 Uhr/ 20.30-21.30 Uhr

Leitung: Nicole Peterson, Tel. 02182-58121



## Pilates Kurs 50 +, Beckenbodengymnastik

Termin: 03.05. – 05.07.2019

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Freitag 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Olena



## Tai Chi / Qi Gong und begleitende Körperarbeit

Termin: 30.04. – 09.07.2019

Umfang: 11 x 90 Min.

Kosten: 61,60 € Mitglieder / 91,30 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle/ Buscherhof

Zeit: Dienstag 10.15 – 11.45 Uhr

Leitung: Isolde Hansel

## Life Kinetik

Für Kinder ab 9 Jahre

Termin: 02.05. - 04.07.2019

Umfang: 8 x 60 Min.

Kosten: 96,00 € Mitglieder / 104,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 16.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Corinna Attewell



## Yoga für Teens

Termin: 02.05. - 04.07.2019

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum/ Am Sportpark

Zeit: Donnerstag 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Susanne Jurczyk



## Babys in Bewegung

Für Kinder von 3 -12 Monate & Mamis

Termin: 03.05. – 12.07.2019

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 45,00 € Mitglieder / 65,00 € Nichtmitglieder

Ort: Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Freitag 3-6 Monate 10.30 Uhr  
7-11 Monate 9.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



## Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis

Termin: 03.05. – 05.07.2019

Umfang: 9 x 60 Min.

Kosten: 45,00 € Mitglieder / 65,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Freitag ab 18 Mon. 9.30 - 10.30 Uhr  
ab 12 Mon. 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



## Die Wühlmaus

-- Spiel und Bewegungsgruppe --

Für Kinder zwischen 1 - 3 Jahre ohne Mamis.

Termin: laufend, auf Anfrage

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstag + Donnerstag 9.00 – 11.30 Uhr

Leitung: Simone Kluth, s.kluth@glehner-tv.de



## PEKIP und was dann???

### PMF für U3 Kinder & Ihre Mamis

Termin: 24.04.2019

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 70,00 € Mitglieder / 85,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: Mittwoch 16.45 - 17.45 Uhr

Leitung: Steffi Mielke



## Psychomotorische Förderung + Mototherapie Korschenbroich

In Kleingruppen werden die Kinder durch kindgerechte Spiel- und Materialangebote gefördert und Auffälligkeiten in der Motorik, der Wahrnehmung oder im Sozialverhalten ausgeglichen.

Termin: 30.04. - 02.07.2019 / 02.05. - 04.07.2019

Umfang: 8 x 60 Min. / 9 X 60 Min.

Kosten: 47,00 € Mitglieder / 57,00 € Nichtmitglieder  
52,50 € Mitglieder / 63,75 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Leitung: Corinna / Dani

1 - 3 Jahre + Mamis

3 – 4 Jahre

6 – 9 Jahre

4 – 7 Jahre

9 – 13 Jahre

Mittwoch 16.45 – 17.45 Uhr

Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr

Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr

Donnerstag 15.00 – 16.00 Uhr

Donnerstag 17.00 – 18.00 Uhr

Bitte an die Geschäftsstelle wenden.

# GLEHNER TURNVEREIN

1963 e.V.



## KURSANGEBOTE

2019 / 02



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)