

B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Termin: 06.01. – 21.03.2021

Umfang: 12 x 60 Min.

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

Ort: online

Zeit: Mittwoch 9.15-10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs



Hula Hoop Fitness

Termin: 08.01. - 12.03.2021 Basis // Fortgeschritten

Umfang: 10 x 45 Min.

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

Ort: online

Zeit: Freitag 18.45 – 19.30 Uhr Fortgeschritten

Freitag 19.45 – 20.45 Uhr Basis

Leitung: Peggy Sachs



Sanftes Yoga für einen starken Rücken

Termin: 08.01. – 19.03.2021

Umfang: 11 x 60 Min.

Kosten: 25,30 € Mitglieder / 49,50 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Freitag 8.30 – 9.30 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



Advents-Yoga Fortsetzung

Termin: 07.01. – 18.03.2021

Umfang: 11 x 90 Min.

Kosten: 25,30 € Mitglieder / 49,50 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Donnerstag 20.00 - 21.30 Uhr

Leitung: Viktoria Färber

Fitness – Yoga

Termin: 15.01.-26.03.2021

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: online

Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



Mami-Fit

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

Termin: 07.01.- 11.03.2021

Umfang: 10 x 60 Min

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

Ort: online

Zeit: Donnerstag, 10.30 – 11.30 Uhr

Leitung: Peggy Sachs



Pilates Kurs 50 +

Termin: 13.01. – 24.03.2021

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: online

Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 13.01. – 24.03.2021

Umfang: 10 x 60 Min.

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

Ort: online

Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld

GLEHNER TURNVEREIN

1963 e.V.



KURSANGEBOTE

2021 / 01



Die Kurse sind ein zeitlich begrenztes Angebot
in unserem Verein.
Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

www.glehner-tv.de

E-mail: info@glehner-tv.de