

## Hula Hoop Einsteiger

Termin: 09.01. – 10.04.2025

Umfang: 12 x 45 Min.

Kosten: 48,00 € Mitglieder / 66,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Donnerstag 18.00 – 18.45 Uhr

Leitung: Peggy Sachs



## Hula Hoop Fitness

Basis // Fortgeschritten

Termin: 10.01. – 11.04.2025

Umfang: 12 x 45 Min.

Kosten: 48,00 € Mitglieder / 66,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Freitag 18.45 – 19.30 Uhr Fortgeschritten

Leitung: Peggy Sachs



## ZUMBA® Light

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik —

Termin: 22.01. – 09.04.2025

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 54,00 € Mitglieder / 90,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwochs 18.45-19.45 Uhr

Leitung: Jacqueline Kubissa



## Bauchtanz

Termin: 17.01. – 11.04.2025

Umfang: 13 x 90 Min.

Kosten: 58,50 € Mitglieder / 97,50 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Freitag 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Sharimaar (Jacqueline)



## B O P - Powergymnastik für Problemzonen

Termin: 08.01. - 09.04.2025

Umfang: 14 x 60 Min.

Kosten: 42,00 € Mitglieder / 77,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Mittwoch 9.15 - 10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs

## Pilates Kurs 50 +

Termin: 15.01. – 26.03.2025

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 30,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



## Pilates Kurs

Termin: I) 08.01.- 09.07.2025

II) 09.01. – 10.07.2025

Umfang: I+II) 17 x 60 Min.

Kosten: I+II) 51,00 € Mitglieder/ 93,50 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Zeit: I) Mittwoch 20.00 – 21.00 Uhr

II) Donnerstag 19.00-20.00 / 20.00-21.00 Uhr

Leitung: Nicole Peterson, Tel. 02182-58121



## Wirbelsäulengymnastik

Termin: 11.01. - 26.03.2025

Umfang: 12 x 90 Min.

Kosten: 54,00 € Mitglieder / 90,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel



## Rückenfit-Tiefenmuskulatur

Kraftvoller Rücken dank Tiefenmuskulatur Training

Termin: 08.01.-02.04.2025

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 48,00 € Mitglieder / 72,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Mittwoch 20.00-21.00 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



## Rund um den Rücken

Termin: 14.01. - 08.04.2025

Umfang: 12 x 90 Min.

Kosten: 72,00 € Mitglieder / 108,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Dienstag 11.15 - 12.45 Uhr

Leitung: Alice Sander

## Hatha-Yoga

Termin: I) 13.01. - 07.04.2025

II) 15.01. - 09.04.2025

Umfang: 13 x 90 Min.

Kosten: I) 58,50 € Mitglieder / 97,50 € Nichtmitglieder

II) 58,50 € Mitglieder / 97,50 € 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: 09.01. – 03.04.2025

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: 10.01.- 28.03.2025

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 36,00 € Mitglieder / 66,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



## Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 15.01. – 02.04.2025

Umfang: 10 x 60 Min.

Kosten: 30,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld

## Mami-Fit

Termin: 09.01. 10.04.2025

Umfang: 12 x 60 Min

Kosten: 36,00 € Mitglieder / 66,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Donnerstag, 9.35-10.35 Uhr

Leitung: Nadja Kreuer



## Psychomotorische Förderung

Termin: 07.01.—01.04.2025

Umfang: 13 x 60 Min

Kosten: 91,00 € Mitglieder / 110,50€ Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Leitung: Jessica

3 – 5 Jahre Dienstag 16.00 – 17.00 Uhr

6 – 9 Jahre Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr

Termin: 08.01.-02.04.2025// 10.01.-04.04.2025

Umfang: 13 x 60 Min. //13 x 60 Min

Kosten: 91,00 € Mitglieder / 110,50€ Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum / Am Sportpark

Leitung: Sladjana

5 - 7 Jahre Mittwoch 15.00 – 16.00 Uhr

6 - 9 Jahre Freitag 15.00-16.00 Uhr

## Präventionskurs Frischluft Muckis

Kosten:120€ eine Erstattung von bis zu 100% der

Kursgebühr durch die Krankenkasse möglich

Zeit : Donnerstag 18.00-19.00 Uhr

Ort: Sportplatz

Leitung: Muckis-Nina und Simon

## Präventionskurs Kraftzirkel - Muckis

Kosten:120€ eine Erstattung von bis zu 100% der

Kursgebühr durch die Krankenkasse möglich

Zeit : Montags, Donnerstag, Freitag

Ort: Muckis, Am Schwohenend

Leitung: Muckis-Nina und Simon

## Babys in Bewegung

Für Kinder von 2 - 6 Monate & Mamis

Termin: 10.01. – 04.04.2025

Umfang: 12 x 50 Min.

Kosten: 60,00 € Mitglieder / 80,00 € Nichtmitglieder

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Freitag 9.30 – 10.20 Uhr

Leitung: Sabrina Schmitz

Für Kinder von 7 – 12 Monate & Mamis

Termin:10.01. – 04.04.2025

Umfang: 12 x 50 Min.

Kosten: 60,00 € Mitglieder / 80,00 € Nichtmitglieder

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Freitag 10.30 – 11.20 Uhr

Leitung: Sabrina Schmitz



## Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis

Termin: 10.01.-04.04.2025

Umfang: 11 x 50 Min.

Kosten: 55,00 € Mitglieder / 75,00 € 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: 07.01. – 10.04.2025

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstag - Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr,

Mittwoch von 9.30-12.00 Uhr

Leitung: Jessica Neukirchen

# KURSANGEBOTE 2025 / 01



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)

# GLEHNER TURNVEREIN 1963 e.V.

