

## Darts

Termin: 06.09. – 11.10.2024

Umfang: 5 x 120 Min.

Kosten: 30,00 € Mitglieder / 50,00 € Nichtmitglieder

Ort: Vereinsraum

Zeit: Freitag 18.00 – 20.00 Uhr

Leitung: Jonah Kluth



## Hula Hoop Einsteiger

Termin: 29.08.- 03.10.2024

Umfang: 6 x 45 Min.

Kosten: 24,00 € Mitglieder / 33,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Donnerstag 18.00 – 18.45 Uhr

Leitung: Peggy Sachs



## Hula Hoop Fitness

Basis // Fortgeschritten

Termin: 30.08.- 04.10.2024

Umfang: 6 x 45 Min.

Kosten: 24,00 € Mitglieder / 33,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Freitag 18.45 – 19.30 Uhr Fortgeschritten

Leitung: Peggy Sachs



## ZUMBA® Light

-- Aerobic mit heißer Latino-Musik --

Termin: 28.08. – 08.10.2024

Umfang: 7 x 60 Min.

Kosten: 31,50 € Mitglieder / 52,50 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwochs 18.45-19.45 Uhr

Leitung: Jacqueline Kubissa



## Bauchtanz

Termin: 23.08. – 11.10.2024

Umfang: 8 x 90 Min.

Kosten: 36,00 € Mitglieder / 60,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Freitag 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Sharimaar (Jacqueline)

## Pilates Kurs 50 +

Termin: 21.08.2024 - 11.12.2024

Umfang: 15 x 60 Min.

Kosten: 45,00 € Mitglieder / 75,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwoch 8.00 – 9.00 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld



## Pilates Kurs

Termin: I) 03.07. 11.12.2024

II) 04.07. – 12.12.2024

Umfang: I+II) 17 x 60 Min.

Kosten: I+II) 39,10 € Mitglieder/ 76,50 € 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: 21.08. – 11.09.2024

Umfang: 4 x 90 Min.

Kosten: 18,00 € Mitglieder / 30,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel



## Rückenfit-Tiefenmuskulatur

Kraftvoller Rücken dank Tiefenmuskulatur Training

Termin: 21.08.-02.10.2024

Umfang: 7 x 60 Min.

Kosten: 28,00 € Mitglieder / 42,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Mittwoch 20.00-21.00 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



## NEU! Rund um den Rücken

Termin: 27.08.- 08.10.2024

Umfang: 7 x 60 Min.

Kosten: 28,00 € Mitglieder / 42,00 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Dienstag 11.15 - 12.15 Uhr

Leitung: Alice Sander

## Präventionskurs Frischluft Muckis

Termin: 22.08. - 10.10.2024

Umfang: 8 X 60 Min.

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



## Hatha-Yoga

Termin: I) 26.08.-07.10.2024

II) 28.08.-09.10.2024

Umfang: 7 x 90 Min.

Kosten: I) 31,50 € Mitglieder / 52,20 € Nichtmitglieder

II) 31,50 € Mitglieder / 52,20 € 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: 22.08.-26.09.2024

Umfang: 6 x 60 Min.

Kosten: 24,00 € Mitglieder / 36,00 € Nichtmitglieder

Ort: online

Zeit: Donnerstag 20.00 – 21.00 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



## Fitness – Yoga

Termin: 06.09.-20.12.2024

Umfang: 12 x 60 Min.

Kosten: 36,00 € Mitglieder / 60,00 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Freitag 17.30 – 18.30 Uhr

Leitung: Dani Ingenfeld



## Yoga für Teens 13 – 17 Jahre

Termin: 28.08. - 09.10.2024

Umfang: 7 x 60 Min.

Kosten: 16,10 € Mitglieder / 31,50 € Nichtmitglieder

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld

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

Termin: 21.08.- 11.12.2024

Umfang: 15 x 60 Min.

Kosten: 34,50 € Mitglieder / 67,50 € Nichtmitglieder

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Mittwoch 9.15 - 10.15 Uhr

Leitung: Katja Jacobs



## **Mami-Fit**

Termin: 18.07.-17.10.2024

Umfang: 8 x 60 Min

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Donnerstag, 10-11 Uhr

Leitung: Nadja Kreuzer



## **Psychomotorische Förderung**

Termin: 27.08.-08.10.2024

Umfang: 7 x 60 Min

Kosten: 49,00 € Mitglieder / 59,50 € 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: 21.08. - 02.10.2024 / 23.08.- 04.10.2024

Umfang: 7 x 60 Min

Kosten: 49,00 € Mitglieder / 59,50 € 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

## **Babys in Bewegung**

Für Kinder von 7 – 12 Monate & Mamis

Termin: 23.08. – 04.10.2024

Umfang: 7 x 50 Min.

Kosten: 35,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Freitag 10.30 – 11.20 Uhr

Leitung: Sladjana Bacic

Für Kinder von 2 - 6 Monate & Mamis

Termin: 23.08. – 04.10.2024

Umfang: 7 x 50 Min.

Kosten: 35,00 € Mitglieder / 55,00 € Nichtmitglieder

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Freitag 9.30 – 10.20 Uhr

Leitung: Linda Elle



## **Kleinkind in Bewegung**

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis

Termin: 23.08. - 11.10.2024

Umfang: 6 x 50 Min.

Kosten: 30,00 € Mitglieder / 50,00 € 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: 21.08.2024

Ort: AKTIVZENTRUM / Am Sportpark

Zeit: Dienstag - Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr,

Mittwoch von 9.30-12.00 Uhr

Leitung: Jessica Neukirchen

# **GLEHNER TURNVEREIN**

**1963 e.V.**



## **KURSANGEBOTE**

**2024 / 03**



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)