

Hula Hoop Einsteiger

Termin: 07.11. – 19.12.2024

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: 08.11. – 20.12.2024

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: 30.10. – 18.12..2024

Umfang: 8 x 60 Min.

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

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwochs 18.45-19.45 Uhr

Leitung: Jacqueline Kubissa



Bauchtanz

Termin: 08.11. – 20.12.2024

Umfang: 7 x 90 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle, Am Buscherhof

Zeit: Freitag 19.30 – 21.00 Uhr

Leitung: Sharimaar (Jacqueline)



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

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: 09.10. - 04.12.2024

Umfang: 9 x 90 Min.

Kosten: 40,50 € Mitglieder / 67,50 € Nichtmitglieder

Ort: Aktivzentrum

Zeit: Mittwoch 17.15 – 18.45 Uhr

Leitung: Ingeborg Kuschel



Rückenfit-Tiefenmuskulatur

Kraftvoller Rücken dank Tiefenmuskulatur Training

Termin: 06.11-11.12.2024

Umfang: 6 x 60 Min.

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

Ort: online

Zeit: Mittwoch 20.00-21.00 Uhr

Leitung: Viktoria Färber



Rund um den Rücken

Termin: 05.11. - 17.12.2024

Umfang: 7 x 60 Min.

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Dienstag 11.15 - 12.15 Uhr

Leitung: Alice Sander

Hatha-Yoga

Termin: I) 28.10. - 16.12.2024

II) 30.10. - 18.12.2024

Umfang: 8 x 90 Min.

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

II) 36,00 € Mitglieder / 60,00 € 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: 07.11-12.12.2024

Umfang: 5 x 60 Min.

Kosten: 20,00 € Mitglieder / 30,00 € 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: 06.11. – 18.12.2024

Umfang: 6 x 60 Min.

Kosten: 13,80 € Mitglieder / 27,00 € Nichtmitglieder

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Mittwoch 17.45 – 18.45 Uhr

Leitung: Daniela Ingenfeld

Mami-Fit

Termin: 31.10. -19.12.2024

Umfang: 7 x 60 Min

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

Ort: Gymnastikhalle

Zeit: Donnerstag, 9.35-10.35 Uhr

Leitung: Nadja Kreuer



Psychomotorische Förderung

Termin: 29.10. - 10.12.2024

Umfang: 6 x 60 Min

Kosten: 42,00 € Mitglieder / 51,00€ 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: 30.10. -11.12.24// 08.11.-13.12.24

Umfang: 7 x 60 Min. //6 x 60 Min

Kosten: 42,00 € Mitglieder / 51,00€ 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

Termin: 31.10. -19.12.2024

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



Präventionskurs Kraftzirkel - Muckis

Termin: 18.11. - 07.02.2025

Umfang: 10 X 60 Min.

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: 08.11. - 13.12.2024

Umfang: 6 x 50 Min.

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

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Freitag 9.30 – 10.20 Uhr

Leitung: Linda Elle

Für Kinder von 7 – 12 Monate & Mamis

Termin: 08.11.-13.12.24

Umfang: 6 x 50 Min.

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

Ort: Bewegungsraum, Daimlerstr. 4 , Glehn

Zeit: Freitag 10.30 – 11.20 Uhr

Leitung: Sladjana Bacic



Kleinkind in Bewegung

Für Kinder ab 1 Jahr & Mamis

Termin: 08.11. - 13.12.2024

Umfang: 5 x 50 Min.

Kosten: 25,00 € Mitglieder / 45,00 € 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: 29.10. – 19.12.2024

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 / 04



Die Kurse sind ein zeitlich begrenztes Angebot
in unserem Verein.

Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt.

AUSKUNFT

UND ANMELDUNG

www.glehner-tv.de

E-mail: info@glehner-tv.de