

# Turnverein 1994 Langenlonsheim



## Sportangebote

### Kinder und Jugendliche

#### Eltern-Kind-Turnen, (1½-4 J.)

freitags: 15.00-16.00 Uhr und 16.00-17.00 Uhr,  
Schulsporthalle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Ina Fritz (06704/962697)

#### Kinderturnen

freitags: 15.00-16.00 Uhr (4-6 J.) u. 16.00-17.00 Uhr (ab 7 J.)  
Schulsporthalle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Sonja Pulcher (0671/44389)

#### Power and Fun for Girls, (13-17-Jahre)

dienstags: 18.00-19.00 Uhr, TV-Halle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Sonja Pulcher (0671/44389)

#### Leichtathletik

donnerstags: 16.00-17.00 Uhr (7-9J.) u. 17.00-18.30 Uhr (ab 10J.)  
Treffpunkt: Realschule Plus Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Barbara und Sandra Reißner (06704/1891)

#### Kampfsport für Kids, (ab 8 Jahre)

dienstags: 16.45-17.45 Uhr, Gemeindehalle Langenlonsheim  
freitags: 17.00-18.00 Uhr, Schulsporthalle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Dirk Pekrul (06721-10117)

## Gesundheitssport/Ältere

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Ganzkörperkräftigungsprogramm für Erwachsene  
dienstags: 9.00-10.00 Uhr (auch als Kurs buchbar), TV-Halle Langenlonsheim  
donnerstags: 17.30-18.30 Uhr, TV-Halle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Barbara Reißner (06704/1891)

#### Turnen der Älteren

mittwochs: 16.00-17.00 Uhr „Fit durch Tanz“ Uhr (nur Frauen) und  
17.15-18.15 Uhr „Trittsicher durchs Leben“ (Frauen und Männer)  
Gemeindehalle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Marion Koch (06704/2712)

#### Nordic-Walking-Gesundheit gestalten mit einem Programm zur allgemeinen Ausdauerförderung

montags: 18.30-20.00 Uhr (Apr.-Sept., nur Mitglieder mit Grundkenntnissen)  
donnerstags: 9.00-10.00 Uhr (ganzjährig, Fortgeschrittene, auch als Kurs buchbar) u.  
19.00-20.00 Uhr (Apr.-Sept., Anfänger und Fortgeschrittene, auch als Kurs buchbar)  
Parkplatz am Forsthaus Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Siegbert und Barbara Reißner (06704/1891)

## Aktive

### **Modernes Ganzkörpertraining** (Frauen und Männer)

montags: 20.00-21.00 Uhr, TV-Halle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Ina Fritz (06704/962697)

### **Bauch-Beine-Po,** (Frauen und Männer)

dienstags: 19.00-20.00 Uhr, TV-Halle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Sonja Pulcher (0671/44389)

### **Freizeitsportler,** (Männer)

freitags: 19.30 -20.30 Uhr, TV-Halle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Marion Pöhlmann-Münch (06704/511004)

### **Frauengymnastik**

mittwochs: 19.00-20.00 Uhr, TV-Halle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Waltraud Varnholt (06704/2383)

### **Kickboxen**

dienstags: 19.00-20.30 Uhr, Gemeindehalle Langenlonsheim  
donnerstags: 20.00-21.30 Uhr, Sporthalle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Dirk Pekrul (06721-10117)

### **KAHA** (auch als Kurs buchbar)

montags: 19.00-20.00 Uhr  
Realschule Plus Langenlonsheim, Pavillon  
Ansprechpartner: Marion Koch (06704/2712)

### **FASZIO**

donnerstags: 18.45-19.45 Uhr, Okt.-März,  
TV-Halle Langenlonsheim  
Ansprechpartner: Barbara Reißner (06704/1891)



Stand Februar 2018

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die jeweiligen Übungsleiter oder an unsere Sammel-Mailadresse [info@tv-lalo.de](mailto:info@tv-lalo.de)

Im Internet unter [tv-lalo.de](http://tv-lalo.de) finden Sie weitere Informationen.

Sie sind herzlich eingeladen, unsere Angebote zu testen.

