

# Das Angebot des TV 1994 Langenlonsheim e.V.:

Stand Mai 2019



Wochentag	Titel des Angebotes	Ort	Übungsleiter	Kontakt
<b>Montag:</b>				
18.30-20.00 Uhr	Nordic Walking (April-Sept. auch als Kurs)	Parkplatz Forsthaus	Siegbert Reißner	06704 1891
17.30-18.30 Uhr	Entspannungskurs (12.08.-28.10.2019)	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
19.00-20.00 Uhr	KAHA (auch als Kurs)	Pavillon/Schule	Marion Koch	06704 2712
20.00-21.00 Uhr	Modernes Ganzkörpertraining	TV Halle Lalo	Ina Fritz	06704 962697
<b>Dienstag:</b>				
9.00-10.00 Uhr	Haltung/Bewegung d. Ganzkörpertraining (auch als Kurs)	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
10.15-11.45 Uhr	Gerätetraining (nur Frühjahr und Herbst auch als Kurs)	TV Halle Lalo	Siegbert Reißner	06704 1891
18.00-19.00 Uhr	Power and Fun for Girls (13-17 Jahre)	TV Halle Lalo	Sonja Pulcher	0671 44389
20.00-21.00 Uhr	Bauch-Beine-Po (Frauen und Männer)	TV Halle Lalo	Sonja Pulcher	0671 44389
<b>Mittwoch:</b>				
9.30-10.30 Uhr	KAHA (auch als Kurs, voraussichtl. ab September)	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
16.00-17.00 Uhr	Fit durch Tanz (Frauen, auch als Kurs)	Gemeindehalle	Marion Koch	06704 2712
17.15-18.15 Uhr	Trittsicher durchs Leben (Frauen und Männer)	Gemeindehalle	Marion Koch	06704 2712
19.00-20.00 Uhr	Frauengymnastik	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
<b>Donnerstag:</b>				
9.00-10.00 Uhr	Nordic Walking (ganzjährig)	Parkplatz Forsthaus	Barbara Reißner	06704 1891
16.00-17.00 Uhr	Leichtathletik (7 -9 Jahre)	Sporthalle/im Freien	Barbara Reißner	06704 1891
17.00-18.30 Uhr	Leichtathletik (ab 10 Jahre)	Sporthalle/im Freien	Sandra Reißner	06704 1891
17.30-18.30 Uhr	Haltung u. Bewegung durch Ganzkörpertraining	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
18.45-19.45 Uhr	Faszio (nur Okt.-März, auch als Kurs)	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
19.00-20.00 Uhr	Nordic Walking (April-Sept.)	Parkplatz Forsthaus	Siegbert Reißner	06704 1891
19.00-20.00 Uhr	Eigentraining Fitnessgeräte* (nur mit Geräteerfahrung)	TV Halle Lalo	Nur Aufsicht	06704 1891
<b>Freitag:</b>				
15.00-16.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Schulsporthalle	Ina Fritz	06704 962697
16.00-17.00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	Schulsporthalle	Ina Fritz	06704 962697
15.00-16.00 Uhr	Kinderturnen (4-6 Jahre)	Schulsporthalle	Sonja Pulcher	0671 44389
16.00-17.00 Uhr	Kinderturnen (ab 7 Jahre)	Schulsporthalle	Sonja Pulcher	0671 44389
19.00-20.00 Uhr	Freizeitsportler (Männer)	TV Halle Lalo	Marion Pöhlmann-Münch	06704 5011004
<b>Sonntag:</b>				
10.00-11.00 Uhr	Functional Workout Mix mit Fitness-Geräten*	TV Halle Lalo	Johannes Roos	06703 3399

Weitere Informationen: Tel 06704 960008; 06704 1891; 06703 3399

oder Homepage [www.tv-lalo.de](http://www.tv-lalo.de)

\* € 3 pro Teilnahme für Geräte