

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



Stand Okt 2020

Wegen der Corona-Restriktionen nur Angebote für Mitglieder, Kurse finden - wenn möglich - erst im kommenden Jahr wieder statt!

Wochentag/Zeit	Titel des Angebotes	Anmeldungen	akt. Stand	Ort	Übungsleiter	Kontakt
<b>Montag:</b>						
16:00-17:00 Uhr	Fit durch Tanz (Frauen, zur Zeit kein Kurs)		läuft	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
18:30-20:00 Uhr	Nordic Walking (April-Sept. auch als Kurs)		ab April 2021	Parkplatz Forsthaus	Siegbert Reißner	06704 1891
19:00-20:00 Uhr	KAHA (zur Zeit kein Kurs)	nur mit Anmeldung	läuft	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
<b>Dienstag:</b>						
9:00-10:10 Uhr	Haltung/Bewegung d. Ganzkörpertraining (zur Zeit kein Kurs)	nur mit Anmeldung	läuft	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
10:15-11:15 Uhr	Faszio (zur Zeit kein Kurs)	nur mit Anmeldung	läuft	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
18:00-19:00 Uhr	Power and Fun for Girls (13-17 Jahre)		läuft	TV Halle Lalo	Sonja Pulcher	0671 44389
20:00-21:00 Uhr	Modernes Ganzkörpertraining (Frauen und Männer)		läuft	TV Halle Lalo	Elke Rausch	0176-24450328
<b>Mittwoch:</b>						
9:30-10:15 Uhr	KAHA (zur Zeit kein Kurs)	nur mit Anmeldung	läuft	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
10:15-11:00 Uhr	Bewegen – Dehnen – Entspannen	nur mit Anmeldung	ab 07. Okt	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
16:00-17:00 Uhr	Fit bis ins hohe Alter (Frauen und Männer)		läuft	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
17:15-18:15 Uhr	Training in Eigenverantwortung		läuft	TV Halle Lalo	H. J. Roos	06703 3399
19:00-20:00 Uhr	Frauengymnastik	nur mit Anmeldung	läuft	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
<b>Donnerstag:</b>						
9:00-10:00 Uhr	Nordic Walking (ganzjährig)		läuft	Parkplatz Forsthaus	Barbara und Christel	06704 1891
16:00-17:00 Uhr	Leichtathletik (7-9 Jahre)	nur mit Anmeldung	läuft	Sporthalle/im Freien	Barbara Reißner	06704 1891
17:00-18:30 Uhr	Leichtathletik (ab 10 Jahre)	nur mit Anmeldung	läuft	Sporthalle/im Freien	Sandra oder Barbara	06704 1891
17:30-18:30 Uhr	Haltung u. Bewegung durch Ganzkörpertraining (kein Kurs)	nur mit Anmeldung	läuft	TV Halle Lalo	Barbara oder Siegbert	06704 1891
19:00-20:00 Uhr	Faszio (nur Okt.-März, zur Zeit kein Kurs)	nur mit Anmeldung	ab 08. Okt	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
19:00-20:30 Uhr	Nordic Walking (April-Sept.) auch als Kurs 12x90 Minuten		ab April 2021	Parkplatz Forsthaus	Siegbert und Barbara	06704 1891
<b>Freitag:</b>						
15:00-15:45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	info@tv-lalo.de	ab 02. Okt	TV Halle Lalo	Ina Fritz	06704 962697
16:00-16:45 Uhr	Eltern-Kind-Turnen	info@tv-lalo.de	ab 02. Okt	TV Halle Lalo	Ina Fritz	06704 962697
15:00-15:50 Uhr	Kinderturnen (4-6 Jahre)	katze-ek@gmx.de	ab 09. Okt	Schulsporthalle	Elke Rausch	0176-24450328
16:00-16:50 Uhr	Kinderturnen (ab 7 Jahre)	katze-ek@gmx.de	ab 09. Okt	Schulsporthalle	Elke Rausch	0176-24450328
19:00-20:00 Uhr	Freizeitsportler (Männer)		läuft	TV Halle Lalo	Marion Pöhlmann-Münch	06704 511004
<b>Sonntag:</b>						
10:00-11:00 Uhr	Functional Workout Mix mit Fitness-Geräten		läuft	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)