

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



Stand 18. Okt 2021 Wegen immer noch geltenden Corona Vorschriften evtl. kurzfristige Änderungen möglich. Besondere Regeln müssen eingehalten werden!

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 nur Mitglieder)		läuft	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
18:00-19:30 Uhr	Nordic Walking (April-Sept.)		läuft	Parkplatz Forsthaus	Siegbert Reißner	06704 1891
19:00-20:00 Uhr	KAHA		läuft	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
<b>Dienstag:</b>						
9:00-10:00 Uhr	Haltung/Bewegung d. Ganzkörperkräftigung (nur Mitglieder)		läuft	TV Halle oder Außenbe.	Barbara Reißner	06704 1891
10:15-11:15 Uhr	Faszio		läuft	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
15:00-15:52 Uhr	Eltern-Kind-Turnen		läuft	TV Halle Lalo	Cornelia Coutandin, Clarissa Peil Monika Wildanger	info@tv-lalo.de
16:08-17:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen		läuft	TV Halle Lalo	Cornelia Coutandin, Clarissa Peil Monika Wildanger	info@tv-lalo.de
17:30-18:30 Uhr	Power and Fun for Girls (12-17 Jahre)		läuft	TV Halle oder Außenbe.	Sandra Reißner	06704 1891
18:45-19:45 Uhr	Haltung/Bewegung d. Ganzkörperkräftigung (nur Mitglieder)		läuft	TV Halle oder Außenbe.	Barbara oder Siegbert	06704 1891
20:00-21:00 Uhr	Modernes Ganzkörpertraining (Frauen und Männer)	katze-ek@gmx.de	läuft	TV Halle	Elke Rausch	0176-24450328
<b>Mittwoch:</b>						
9:30-10:30 Uhr	KAHA		läuft	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
10:30-11:30 Uhr	Bewegen-Dehnen-Entspannen		läuft	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
15:30-17:00 Uhr	Fit bis ins hohe Alter (Frauen und Männer)		läuft	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
17:30-18:30 Uhr	Gesundheitsorientiertes Training an Geräten unter Anleitung		läuft	TV Halle Lalo	Martina Führ	06703 3399
19:00-20:00 Uhr	Frauengymnastik		läuft	TV Halle oder Außenbe.	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)		läuft	TV-Halle oder Tartanfeld	Barbara Reißner	06704 1891
17:00-18:30 Uhr	Leichtathletik (ab 10 Jahre)		läuft	TV-Halle oder Tartanfeld	Sandra oder Barbara	06704 1891
19:00-20:00 Uhr	Faszio (nur Okt.-März)		läuft	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
19:00-20:30 Uhr	Nordic Walking (April-Sept.) Mitglieder und Kurs 12x90 Minuten		läuft	Parkplatz Forsthaus	Siegbert und Barbara	06704 1891
<b>Freitag:</b>						
15:00-15:50 Uhr	Kinderturnen (4-6 Jahre)	katze-ek@gmx.de	läuft	TV-Halle	Elke Rausch	0176-24450328
16:00-16:50 Uhr	Kinderturnen (ab 7 Jahre)	katze-ek@gmx.de	läuft	TV-Halle	Elke Rausch	0176-24450328
19:00-20:00 Uhr	Freizeitsportler (Männer)		läuft	TV-Halle oder Tartanfeld	Marion Pöhimann-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)