

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



Stand 22. Juni 2022 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 "max 20 Pers."	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 "max 20 Pers."	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
<b>Dienstag:</b>						
9:00-10:00 Uhr	Haltung/Bewegung d. Ganzkörperkräftigung (nur Mitglieder)		läuft "max 20 Pers."	TV Halle oder Außenbe.	Barbara Reißner	06704 1891
10:15-11:15 Uhr	Faszio		läuft "max 20 Pers."	TV Halle Lalo	Barbara Reißner	06704 1891
16:00-17:00 Uhr	Eltern-Kind-Turnen (1Person=1Begleitperson + ein Kind)		läuft "max 20 Pers."	TV Halle Lalo	Andrea Roos	06703 3399
17:30-18:30 Uhr	Power and Fun (12-17 Jahre)	bei Interesse	bitte melden	TV Halle oder Außenbe.	Sandra Reißner	06704 1891
18:45-19:45 Uhr	Haltung/Bewegung d. Ganzkörperkräftigung (nur Mitglieder)		läuft "max 20 Pers."	TV Halle oder Außenbe.	Barbara oder Siegbert	06704 1891
20:00-21:00 Uhr	Modernes Ganzkörpertraining (Frauen und Männer)	Anmeldung nötig	läuft "max 20 Pers."	TV Halle	Elke Rausch	0176-24450328
<b>Mittwoch:</b>						
9:30-10:30 Uhr	KAHA		läuft "max 20 Pers."	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
10:30-11:30 Uhr	Gelassen in den Tag		läuft "max 20 Pers."	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
15:30-17:00 Uhr	Trittsicher durchs Leben (Frauen und Männer)		läuft "max 20 Pers."	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
17:30-18:30 Uhr	Gesundheitsorientiertes Training an Geräten unter Anleitung	Anmeldung nötig	läuft	TV Halle Lalo	Martina Führ	06703 3399
19:00-20:00 Uhr	Frauengymnastik	Anmeldung nötig	läuft "max 20 Pers."	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	Schulsport-Halle	Barbara Reißner	06704 1891
17:00-18:30 Uhr	Leichtathletik (ab 10 Jahre)		läuft	Schulsport-Halle	Sandra oder Barbara	06704 1891
19:00-20:00 Uhr	Faszio (nur Okt.-März)	Anmeldung nötig	läuft "max 20 Pers."	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)	Anmeldung nötig	läuft "max 20 Pers."	Schulsport-Halle	Elke Rausch	0176-24450328
16:00-16:50 Uhr	Kinderturnen (ab 7 Jahre)	Anmeldung nötig	läuft "max 20 Pers."	Schulsport-Halle	Elke Rausch	0176-24450328
19:00-20:00 Uhr	Freizeitsportler (Männer)		läuft "max 20 Pers."	TV-Halle oder Tartanfeld	Marion Pöhlmann-Münch	06704 511004
<b>Sonntag:</b>						
10:00-11:00 Uhr	Functional Workout Mix mit Fitness-Geräten		läuft "max 20 Pers."	TV Halle Lalo	Johannes Roos	06703 3399

Weitere Informationen: Tel 06704 1891; 06703 3399 oder Homepage [www.tv-lalo.de](http://www.tv-lalo.de)