

Das Angebot des TV 1994 Langenlonsheim e.V.:



Stand 15. Jan. 2023 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 |
|--------------------|--|-----------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|---------------|
| Montag: | | | | | | |
| 16:00-17:00 Uhr | Fit durch Tanz (Frauen, zur Zeit nur Mitglieder) | | läuft, max ca. 15 Pers. | TV Halle Lalo | Marion Koch | 06704 2712 |
| 18:00-19:30 Uhr | Nordic Walking (ca. April-Sept.) | | vrs.13.März 2023 | Parkplatz Forsthaus | Siegbert Reißner | 06704 1891 |
| 19:00-20:00 Uhr | KAHA | | läuft, max ca. 15 Pers. | TV Halle Lalo | Marion Koch | 06704 2712 |
| Dienstag: | | | | | | |
| 9:00-10:00 Uhr | Haltung/Bewegung d. Ganzkörperkräftigung (nur Mitglieder) | | läuft | TV Halle oder Außenb. | Barbara Reißner | 06704 1891 |
| 10:15-11:15 Uhr | Faszio ab 07.Feb zusätzlich Kursangebot | | läuft | TV Halle Lalo | Barbara Reißner | 06704 1891 |
| 15:00-16:00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 1 (1Person=1Begleitperson + ein Kind) | | läuft, max ca. 15 Pers. | TV Halle Lalo | Andrea Roos | 0170 8057779 |
| 16.15-17.15 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 2 | | läuft, max ca. 15 Pers. | TV Halle Lalo | Andrea Roos | 0170 8057779 |
| 17:30-18:30 Uhr | Power and Fun (12-17 Jahre) | bei Interesse | bitte melden | TV Halle oder Außenb. | Sandra Reißner | 06704 1891 |
| 18:45-19:45 Uhr | Haltung/Bewegung d. Ganzkörperkräftigung (nur Mitglieder) | | läuft | TV Halle oder Außenb. | B. oder Siegb. Reißner | 06704 1891 |
| 20:00-21:00 Uhr | Modernes Ganzkörpertraining (Frauen und Männer) | Anmeldung nötig | läuft | TV Halle Lalo | Elke Rausch | 0176-24450328 |
| Mittwoch: | | | | | | |
| 9:30-10:30 Uhr | KAHA | | läuft, max ca. 15 Pers. | TV Halle Lalo | Marion Koch | 06704 2712 |
| 10:30-11:30 Uhr | Gelassen in den Tag | | ab 11.01.2023 | TV Halle Lalo | Marion Koch | 06704 2712 |
| 15:30-17:00 Uhr | Trittsicher durchs Leben (Frauen und Männer) | | läuft, max ca. 15 Pers. | TV Halle Lalo | Marion Koch | 06704 2712 |
| 17:30-18:30 Uhr | Gesundheitsorientiertes Training an Geräten unter Anleitung | | läuft, max ca. 15 Pers. | TV Halle Lalo | Martina Führ | 0671 7948031 |
| 19:00-20:00 Uhr | Frauengymnastik | | | TV Halle oder Außenb. | Barbara Reißner | 06704 1891 |
| Donnerstag: | | | | | | |
| 9:00-10:00 Uhr | Nordic Walking (ganzjährig) | | läuft | Parkplatz Forsthaus | B.Reißner / Chr.Hempel | 06704 1891 |
| 16:00-17:00 Uhr | Leichtathletik (7-9 Jahre) | Neue Teiln.-Anmeldung | läuft | Schulsport-Halle | Barbara Reißner | 06704 1891 |
| 17:00-18:30 Uhr | Leichtathletik (ab 10 Jahre) | Neue Teiln.-Anmeldung | läuft | Schulsport-Halle | Sandra oder B. Reißner | 06704 1891 |
| 19:00-20:00 Uhr | Faszio (nur Okt.-März) ab 09. Feb zusätzlich Kursangebot | | läuft | TV Halle Lalo | Barbara Reißner | 06704 1891 |
| 19:00-20:30 Uhr | Nordic Walking (April-Sept.) Mitglieder und Kurs 12x90 Minuten | | vrs. 6.April 2023 | Parkplatz Forsthaus | Siegbert und Barbara | 06704 1891 |
| Freitag: | | | | | | |
| 15:00-15:50 Uhr | Kinderturnen (4-6 Jahre) | Anmeldung nötig | läuft | Schulsport-Halle | Elke Rausch | 0176-24450328 |
| 16:00-16:50 Uhr | Kinderturnen (ab 6 Jahre) | Anmeldung nötig | läuft | Schulsport-Halle | Elke Rausch | 0176-24450328 |
| 19:00-20:00 Uhr | Freizeitsportler (Männer) | | läuft, max ca. 15 Pers. | TV-Halle Lalo | Marion Pöhlmann-Münc | 06704 511004 |
| Sonntag: | | | | | | |
| 10:00-11:00 Uhr | Functional Workout Mix mit Fitness-Geräten | | läuft, max ca. 15 Pers. | TV Halle Lalo | Johannes Roos | 06703 3399 |

Weitere Informationen: Tel 06704 1891; 06703 3399 oder Homepage www.tv-lalo.de