

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



Stand 11. Okt. 2024

| Wochentag/Zeit     | Titel des Angebotes  | Anmeldungen     | akt. Stand                          | Ort                   | Übungsleiter                 | Kontakt                |
|--------------------|--|-----------------|-------------------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------|
| <b>Montag:</b>     |  |                 |                                     |                       |                              |                        |
| 15:00-16:00 Uhr    | Eltern-Kind-Turnen 3 (1 Person = 1 Begleitperson + ein Kind)   |                 | Reserviert für EK Turnen bei Bedarf | TV Halle Lalo         | Andrea Roos                  | 0170 8057779           |
| 16:30-17:30 Uhr    | Fit durch Tanz (Frauen, zur Zeit nur Mitglieder)               |                 | läuft                               | TV Halle Lalo         | Marion Koch                  | 06704 2712             |
| 18:00-19:30 Uhr    | Nordic Walking (ca. April-Sept.)                               |                 | ab April nur für Mitglieder geplant | 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 Außenb. | Siegbert Reißner             | 06704 1891             |
| 10:15-11:15 Uhr    | Faszio (nur Mitglieder)  |                 | läuft                               | TV Halle Lalo         | Siegbert Reißner             | 06704 1891             |
| 15:00-16:00 Uhr    | Eltern-Kind-Turnen 1 (1 Person = 1 Begleitperson + ein Kind)   |                 | läuft, max ca. 15 Pers.             | TV Halle Lalo         | Andrea Roos                  | 0170 8057779           |
| 16:15-17:15 Uhr    | Eltern-Kind-Turnen 2 (1 Person = 1 Begleitperson + ein Kind)   |                 | läuft, max ca. 15 Pers.             | TV Halle Lalo         | Andrea Roos                  | 0170 8057779           |
| 18:45-19:45 Uhr    | Haltung/Bewegung durch Ganzkörperkräftigung (Kurs+Mitglieder)  |                 | läuft                               | TV Halle oder Außenb. | Siegbert Reißner             | 06704 1891             |
| 20:00-21:00 Uhr    | Modernes Ganzkörpertraining (Frauen und Männer)                |                 | läuft                               | TV Halle Lalo         | 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    | Schwungvoll in den Tag mit Flexibar                            |                 | läuft                               | TV Halle Lalo         | Marion Koch                  | 06704 2712             |
| 15:30-17:00 Uhr    | Trittsicher durchs Leben (Frauen und Männer)                   |                 | läuft                               | 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    | Fit und Mobil für Frauen                                       |                 | läuft                               | TV Halle oder Außenb. | Barbara Reißner              | 06704 1891             |
| <b>Donnerstag:</b> |  |                 |                                     |                       |                              |                        |
| 9:00-10:00 Uhr     | Nordic Walking (ganzjährig)                                    |                 | läuft                               | Parkplatz Forsthaus   | Siegbert Reißner             | 06704 1891             |
| 16:00-17:00 Uhr    | Leichtathletik (7-9 Jahre)                                     | Anmeldung nötig | läuft                               | Schulsport-Halle      | Maria-Theres Zajonz          | 06704 1891             |
| 16:00-17:00 Uhr    | Kindertanz LaLollipops (4-6 Jahre)                             |                 | läuft                               | TV Halle Lalo         | Pongratz, Bogner, Schmitt    | carina_pongratz@gmx.de |
| 17:00-18:30 Uhr    | Leichtathletik (ab 10 Jahre)                                   | Anmeldung nötig | läuft                               | Schulsport-Halle      | Sandra Sturm                 | 06704 1891             |
| 19:00-20:00 Uhr    | Faszio (nur Okt.-März) Mitglieder + Kurs                       |                 | ab 10. Okt 2024                     | TV Halle Lalo         | Siegbert Reißner             | 06704 1891             |
| 18:45-20:15 Uhr    | Nordic Walking (April-Sept.) Mitglieder und Kurs 12x90 Minuten |                 | ab Apr. Mitgl. + Kurs               | Parkplatz Forsthaus   | Siegbert und Barbara Reißner | 06704 1891             |
| <b>Freitag:</b>    |  |                 |                                     |                       |                              |                        |
| 10:00-11:00 Uhr    | Wassergymnastik (Mitglieder + Kurs)                            |                 | vgl. ab Juni 2025                   | Freibad Lalo          | Marion Koch                  | 06704 2712             |
| 15:30-16:30 Uhr    | Rollortanz (Mitglieder + Kurs)                                 | Anmeldung nötig | vgl. ab Mitte Januar 2025           | Pavillon              | Marion Koch                  | 06704 2712             |
| 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 1. Schulklasse)                               | Anmeldung nötig | läuft                               | Schulsport-Halle      | Elke Rausch                  | 0176-24450328          |
| 19:00-20:00 Uhr    | Fitness für 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, max ca. 15 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)