

Das Angebot des TV 1994 Langenlonsheim e.V.:

Stand 13. November 2024



Wochentag/Zeit	Titel des Angebotes	akt. Stand	Ort	Übungsleiter	Kontakt
Montag:					
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 / Lore Baum	0170 8057779
16:30-17:30 Uhr	Fit durch Tanz (Frauen)	läuft, zur Zeit nur Mitglieder	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
18:00-19:30 Uhr	Nordic Walking (ca. April-Sept.)	voraussichtl. ab April nur für Mitglieder	Parkplatz Forsthaus	N.N.	info@tv-lalo.de
19:00-20:00 Uhr	KAHA	läuft	TV Halle Lalo	Marion Koch	06704 2712
Dienstag:					
9:00-10:00 Uhr	Haltung/Bewegung d. Ganzkörperkräftigung (nur Mitglieder)	läuft	TV Halle oder Außenb.	Marion Pöhlmann-Münch	06704 511004
10:15-11:15 Uhr	Faszientraining (nur Mitglieder)	läuft	TV Halle Lalo	diverse	06703 3399
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 / Lore Baum	0170 8057779
16.15-17.15 Uhr	Eltern-Kind-Turnen 2 (1 Person = 1 Begleitperson + ein Kind)	läuft, max ca. 15 Pers., Restplätze	TV Halle Lalo	Andrea Roos / Lore Baum	0170 8057779
18:45-19:45 Uhr	Haltung/Bewegung durch Ganzkörperkräftigung (Kurs+Mitglieder)	läuft	TV Halle oder Außenb.	Katharina Wolf	06703 3399
20:00-21:00 Uhr	Modernes Ganzkörpertraining (Frauen und Männer)	läuft	TV Halle Lalo	Elke Rausch	0176-24450328
Mittwoch:					
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., Restplätze	TV Halle Lalo	Martina Führ	0671 7948031
19:00-20:00 Uhr	Fit und Mobil für Frauen	läuft	TV Halle oder Außenb.	Martina Führ	0671 7948031
Donnerstag:					
9:00-10:00 Uhr	Nordic Walking (ganzjährig)	läuft	Parkplatz Forsthaus	Martina Führ	0671 7948031
16:00-17:00 Uhr	Leichtathletik (7-9 Jahre)	läuft	Schulsport-Halle	M. T. Zajonz + Helferin	leichtathletik.lalo@gmx.de
16:00-16:45 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)	läuft	Schulsport-Halle	Jenny Röser / Maiju Braun	leichtathletik.lalo@gmx.de
19:00-20:00 Uhr	Faszientraining (Okt.- Dezember oder März) Mitglieder	läuft	TV Halle Lalo	Johannes Roos	06703 3399
18:45-20:15 Uhr	Nordic Walking (April-Sept.) Mitglieder und Kurs 12x90 Minuten	ab April 2025 Mitglieder und Kurs	Parkplatz Forsthaus	N.N.	info@tv-lalo.de
Freitag:					
10:00-11:00 Uhr	Wassergymnastik (Mitglieder + Kurs)	voraussichtlich ab Juni 2025	Freibad Lalo	Marion Koch	06704 2712
15:30-16:30 Uhr	Rollatoranz (Mitglieder + Kurs)	voraussichtlich ab Mitte Januar 2025	Pavillon	Marion Koch	06704 2712
15:00-15:50 Uhr	Kinderturnen (4-6 Jahre)	läuft	Schulsport-Halle	Elke Rausch	0176-24450328
16:00-16:50 Uhr	Kinderturnen (ab 1. Schulklasse)	läuft	Schulsport-Halle	Elke Rausch	0176-24450328
19:00-20:00 Uhr	Fitness für Männer	läuft	TV-Halle Lalo	Marion Pöhlmann-Münch	06704 511004
Sonntag:					
10:00-11:00 Uhr	Functional Workout Mix mit Fitness-Geräten	läuft, maximal ca. 15 Personen	TV Halle Lalo	Johannes Roos	06703 3399

Weitere Informationen: Tel. 06703 3399, Homepage www.tv-lalo.de, Mail info@tv-lalo.de