

Das Angebot des TV 1994 Langenlonsheim e.V.

Stand 1. März 2025



| Wochentag/Zeit | Sportangebot | akt. Stand | Ort | Übungsleiter | Kontakt |
|--------------------|--|--|-----------|---------------------------|----------------------------|
| Montag: | | | | | |
| 15:00-16:00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 3 (1 Pers. = 1 Kind+Begl.) | reserviert für EK Turnen bei Bedarf | TV Halle | Andrea Roos / Lore Baum | 0170 8057779 |
| 16:30-17:30 Uhr | Fit durch Tanz (Frauen) | läuft | TV Halle | Marion Koch | 06704 2712 |
| | Nordic Walking (ca. April-Sept.) sportlicher Anspruch | voraussichtlich April, gesonderte Info | Forsthaus | Dringend gesucht | info@tv-lalo.de |
| 19:00-20:00 Uhr | KAHA | läuft | TV Halle | Marion Koch | 06704 2712 |
| Dienstag: | | | | | |
| 9:30-10:30 Uhr | Faszientraining | läuft | TV Halle | Martina Führ | 0671 7948031 |
| 15:00-16:00 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 1 (1 Pers. = 1 Kind+Begl.) | läuft, max. ca. 15 Personen | TV Halle | Andrea Roos / Lore Baum | 0170 8057779 |
| 16.15-17.15 Uhr | Eltern-Kind-Turnen 2 (1 Pers. = 1 Kind+Begl.) | läuft, max. ca. 15 Personen | TV Halle | Andrea Roos / Lore Baum | 0170 8057779 |
| 18:45-19:45 Uhr | Haltung und Bewegung | läuft | TV Halle | Katharina Wolf | kathaschneider1105@gmx.de |
| 20:00-21:00 Uhr | Modernes Ganzkörpertraining (Frauen und Männer) | läuft | TV Halle | Elke Rausch | 0176 24450328 |
| Mittwoch: | | | | | |
| 9:00-10:00 Uhr | KAHA | läuft | TV Halle | Marion Koch | 06704 2712 |
| 10:00-11:00 Uhr | Haltung und Bewegung | läuft | TV Halle | Marion Koch | 06704 2712 |
| 15:30-17:00 Uhr | Trittsicher durchs Leben (Frauen und Männer) | läuft | TV Halle | Marion Koch | 06704 2712 |
| 17:15-18:15 Uhr | Gesundheitsorientiertes Training an Geräten unter Anleitung | läuft, max. ca. 15 Personen, bitte Anmeldung | TV Halle | Martina Führ | 0671 7948031 |
| 18:30-19:25 Uhr | Pilates | läuft, bitte Anmeldung | TV Halle | Martina Führ | 0671 7948031 |
| 19:35-20:30 Uhr | Fit und Mobil für Frauen | läuft | TV Halle | Astrid Fleckenstein | a_flecken.stein@freenet.de |
| Donnerstag: | | | | | |
| 9:00-10:00 Uhr | Nordic Walking (ganzjährig) | läuft | Forsthaus | Christel Hempel | info@tv-lalo.de |
| 16:00-17:00 Uhr | Leichtathletik (7-9 Jahre) | läuft | RS-Halle | M. T. Zajonz / Lore Baum | leichtathletik.lalo@gmx.de |
| 16:00-16:45 Uhr | Kindertanz LaLollipops (4-6 Jahre) | läuft | TV Halle | Pongratz, Bogner, Schmitt | carina_pongratz@gmx.de |
| 17:00-18:30 Uhr | Leichtathletik (ab 10 Jahre) | läuft | RS-Halle | Jenny Röser / Majju Braun | leichtathletik.lalo@gmx.de |
| 18:30-19:30 Uhr | Step Aerobic / Aerobic | läuft | TV Halle | Katharina Wolf | kathaschneider1105@gmx.de |
| | Nordic Walking (ca. April-Sept.) mit Techniktraining | voraussichtlich April, gesonderte Info | Forsthaus | Dringend gesucht | info@tv-lalo.de |
| 19:45-20:45 Uhr | Aktueller Gymnastik Mix, Elemente Core, Faszien, Yoga, Barré | läuft | TV Halle | Anette Thiel | info@tv-lalo.de |
| Freitag: | | | | | |
| 10:00-11:00 Uhr | Wassergymnastik | voraussichtlich ab Juni 2025 | Freibad | Marion Koch | 06704 2712 |
| 15:00-15:50 Uhr | Kinderturnen (4-6 Jahre) | läuft | RS-Halle | Elke Rausch | 0176 24450328 |
| 16:00-16:50 Uhr | Kinderturnen (ab 1. Schulklasse) | läuft | RS-Halle | Elke Rausch | 0176 24450328 |
| 19:00-20:00 Uhr | Fitness für Männer | läuft | TV Halle | Marion Pöhlmann-Münch | 06704 511004 |
| Sonntag: | | | | | |
| 10:00-11:00 Uhr | Functional Workout Mix mit Fitness-Geräten | läuft, max. 15 Personen, bitte Anmeldung | TV Halle | Johannes Roos | 06703 3399 |