1970 GTG Kirchheim

ICH BIN DABEI! UND DU?

PROGRAMM

GTG KIRCHHEIM

Gymnastik- und Turngemeinschaft
Kirchheim 1970 e.V.

www.turngemeinschaft-kirchheim.de

FITNESS/GYMNASTIK

„FITNESSGYMNASTIK FÜR FRAUEN“

Hier geht es nicht nur um „Problemzonen“, hier geht es um Körperbewusstsein. Breites Ganzkörper-Fitnesstraining.

dienstags von 19:30 - 20:30 Uhr

Miriam Milic: 0 22 53 / 54 33 00

„TAE BO & CO.“

Optimiert aus den Powerthemen Tae Bo, Zirkel- /Funktionaltraining. Der Körper wird durch Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit geformt.

dienstags von 20:30 - 21:30 Uhr

Miriam Milic: 0 22 53 / 54 33 00

„MACH MIT, BLEIB FIT“ FÜR FRAUEN

Gute Laune und bessere Beweglichkeit im Alter durch Sport!

mittwochs von 17:00 - 18:00 Uhr

Kristiane Kalfar: 0176 / 74 59 50 00

„MIT GYMNASTIK … BLEIB VITAL!“

Mit variationsreichen Herz-Kreislauf-Übungen gesund und fit älter werden!

mittwochs von 18:00 - 19:00 Uhr

Kristiane Kalfar: 0176 / 74 59 50 00

„SENIOREN AKTIV“

Speziell auf ältere Menschen ausgerichtete Gymnastikübungen im Stehen oder Sitzen auf einem Hocker oder Ball.

dienstags von 10:00 - 11:00 Uhr

Kristiane Kalfar: 0176 / 74 59 50 00

AUSGLEICHSGYMNASTIK FÜR HERREN

Stress im Beruf und verspannte Muskeln? Hier wird Abhilfe mit Sport geboten!

donnerstags von 20:00 - 21:00 Uhr

Achim Schulz: 0 22 51 / 58 39 6

KURSE

PILATES

Ein Ganzkörpertraining, das Atemtechnik, Kraftübungen, Mobilitätsübungen und Stretching kombiniert.

dienstags von 17:00 - 18:00 Uhr und freitags von 8:30 - 9:30 Uhr

Miriam Milic: 0 22 53 / 54 33 00

STEP AEROBIC

Das abwechslungsreiche Herz-Kreislauftraining zur Musik, mit dem „Stepper"!

donnerstags von 17:00 - 18:00 Uhr

Miriam Milic: 0 22 53 / 54 33 00

LATIN DANCE

Tanz-Fitness Workout mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen.

dienstags von 18:00 - 19:00 Uhr

Miriam Milic: 0 22 53 / 54 33 00

TAI CHI

Beschreibt den ungestörten Fluss an Körperenergie in einer langsam ausgeführten festgelegten Choreografie.

mittwochs von 19:00 - 20:00 Uhr

Dietmar Drews: 0 22 51 / 40 60

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Gezielte Bewegungsübungen und Anleitungen zum gesundheitsbewussten Verhalten. Ergänzende Maßnahme zur medizinischen Rehabilitation, welche vom Arzt verordnet werden kann.

freitags von 16:00 - 17:00 Uhr und freitags von 17:00 - 18:00 Uhr

Dietmar Drews: 0 22 51 / 40 60

REHASPORT

OUTDOOR

WALKING / NORDIC WALKING

Geführte Treffs auf landschaftlich schönen Wegen und wöchentlich wechselnden Strecken!

Guten–Morgen-Walkingtreff:
dienstags von 9:00 - 10:00 Uhr

Parkplatz an der Turnhalle Kirchheim.

Feierabend-Walking Treff:
montags von 18:00 - 19:00 Uhr

Von Frühjahr bis Herbst Parkplatz an der Hardtburg. Von Herbst bis Frühjahr Parkplatz Talsperrenstraße Ecke Kopernikusstraße.

Cornelia Franck: 0 22 55 / 84 15

LAUFTREFF

Regelmäßige Laufrunden ohne den Spaß aus den Augen zu verlieren. Gemeinsam mit anderen Ziele setzen und diese Schritt für Schritt erreichen.

Für Läufer mit Vorerfahrung und für Wiedereinsteiger

donnerstags von 19:00 - 20:00 Uhr

Parkplatz an der Turnhalle Kirchheim.

Sonja Döring: 0176 / 80 10 93 24

BALLSPORT

BADMINTON HOBBY-MIXED

Schnelligkeit, Taktik, Ausdauer und Spaß am Training und Spiel.

freitags von 19:00 - 20:00 Uhr

Konstantin Meissner: 0157 / 36 79 65 04

VOLLEYBALL HOBBY-MIXED

Einsatz mit Baggern, Pritschen, Blocken und Schmettern bei Spiel und Geselligkeit.

mittwochs von 20:30 - 21:30 Uhr

Z. Zt.: N.N.

KIDS

(GROSS-) ELTERN-KIND-TURNEN

Für die Kleinsten mit Eltern oder Großeltern.

mittwochs von 16:00 – 17:00 Uhr

Sonja Döring: 0176 / 80 10 93 24

BEWEGUNG UND SPASS FÜR KINDERGARTENKINDER

Für Jungen und Mädchen von 3 bis zur Einschulung.

montags von 16:00 – 17:00 Uhr

Miriam Milic: 0 22 53 / 54 33 00

LATIN DANCE

1.- 4. Schuljahr, für Jungen und Mädchen.

montags von 15:00 – 16:00 Uhr

Miriam Milic: 0 22 53 / 54 33 00

TEENS

MÄDCHENSPORTGRUPPE

Spiel, Spaß und Turnen für Mädchen ab 9 Jahren.

donnerstags von 16:00 – 17:00 Uhr

Miriam Milic: 0 22 53 / 54 33 00

Von Frühjahr bis Herbst.

AMERICAN SPORTS

Powerstunde, für Jungen ab dem 4. Schuljahr.

dienstags von 16:00 – 17:00 Uhr

Florian Bögel: 0176 / 39 73 68 28

BADMINTON

Technik und Spiel für Kinder und Jugendliche.

freitags von 18:00 – 19:00 Uhr

Konstantin Meissner: 0157 / 36 79 65 04

HIP HOP

Moderne Moves für Jugendliche.

freitags von 15:00 – 16:00 Uhr

Miriam Milic: 0 22 53 / 54 33 00

Anfangen, mitmachen, dabei sein ...
Jetzt kommst Du!

Alles Aktuelle, Jahresbeiträge, Kursgebühren und Informationen findest Du stets unter

www.turngemeinschaft-kirchheim.de

oder bei einem der Übungsleiter.

- **Soweit nichts anderes vermerkt ist, finden die Übungsstunden in der Turnhalle Einsteinstraße 35-37, 53881 Euskirchen-Kirchheim statt!**
- **Änderungen im Flyer vorbehalten. Nutze einfach & bequem den QR-Code und bleibe immer auf dem neuesten Stand.**

GTG Kirchheim 1970 e. V.
Steinkaul 78
53881 Euskirchen-Kirchheim
02255 / 4476

WIR FREUEN UNS AUF DICH!