

Kursangebote (mit Zusatzgebühren):

Gymnastik nach Pilates

Pilates 1F/2018: ab Di., 20.02.2018 vormittags 09:30 Uhr (15 x 1 Std.) Fortgeschrittene
Pilates 1A/2018: ab Di., 20.02.2018 vormittags 10:30 Uhr (15 x 1 Std.) Anfänger
Pilates 2F/2018: ab Di., 21.08.2018 vormittags 09:30 Uhr (10 x 1 Std.) Fortgeschrittene
Pilates 2A/2018: ab Di., 21.08.2018 vormittags 10:30 Uhr (10 x 1 Std.) Anfänger
mit Charlotte Lambrecht

im Untergeschoss der Servicewohnanlage Maudach, Schweigener Str. 1

Kosten für (15 x 1 Std.): Nichtmitglieder 68 € / Mitglieder 38 €

Kosten für (10 x 1 Std.): Nichtmitglieder 45 € / Mitglieder 25 €

Yoga

1. **Leichte Mittelstufe 1:** ab Di., 16.01.2018 von 15:00 – 16:30 Uhr (10 x 1,5 Std.)

2. **Leichte Mittelstufe 2:** ab Di., 16.01.2018 von 16:45 – 18:15 Uhr (10 x 1,5 Std.)

Folgekurse: Di., 10.04. – 19.06.2018 (10 x 1,5 Std.)

und Di., 21.08. – 20.11.2018 (12 x 1,5 Std.)

mit Astrid Zühlendorf in der Von-Sturmfeder-Str. 3, 2.OG

3. **Mittelstufe:** Kurs ab Fr., 12.01.2018 von 17:00 – 18:30 Uhr (10 x 1,5 Std.)

mit Patricia Sánchez-Lafuente in der Alfred-Delp-Schule, Gymnastikhalle

Kosten für (10 x 1,5 Std.): Nichtmitglieder 60 € / Mitglieder 30 €

Mitgliedsbeiträge ⇒ Beitragssenkung ab 2018 !

Erwachsene	50,- € / Jahr
Jugendliche (15 – 18 Jahre)	35,- € / Jahr
Kinder (4 – 14 Jahre)	21,- € / Jahr
Kleinkinder bis zum 4. Geburtstag	beitragsfrei

10er Karten (gelten nicht für die Kurse)

Erwachsene für 10 x 1 Stunde 30,- €



Neugierig geworden?

Wir geben gerne Auskunft:

Alfred Haas ☎ (0621) 529 58 58

Athanasia Moschoris ☎ (0621) 53 11 72

Geschäftsstelle: Von-Sturmfeder-Str. 3, 67067 LU-Maudach

☎ (0621) 95 34 48 93

FAX: (0621) 95 34 67 28

Öffnungszeiten: nach Absprache

E-Mail: info@gtf-maudach.de

Website: www.gtf-maudach.de



Termine 2018:

GTF Fastnacht	Samstag	27. Januar 2018
Hauptversammlung	Mittwoch	25. April 2018
Fahrradtour	Freitag	22. Juni 2018
Kinderausflug	Samstag	04. August 2018
Bruchfest	Sa. + So.	08.+09. September 2018
Kerweumzug	Samstag	13. Oktober 2018
Nikolauswanderung	Samstag	08. Dezember 2018



durch „**Pluspunkt Gesundheit**“
ausgezeichnetes Angebot:



Wirbelsäulengymnastik mit Charlotte Lambrecht
montags, 19:00 – 20:00 Uhr
Alfred-Delp-Schule, Gymnastikhalle

Männergymnastik / Ballspiele mit Edwin Bauer
donnerstags, 20:00 – 22:00 Uhr
Alfred-Delp-Schule, Turnhalle

Walking

Walking mit Edwin Bauer
samstags, 15:00 – 16:00 Uhr (Winterzeit)
donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr (Sommerzeit)
Maudacher Bruch, Parkplatz Riedstraße

Walking mit Charlotte Lambrecht
montags und mittwochs, jeweils 15:00 – 16:00 Uhr
Maudacher Bruch, Parkplatz Riedstraße

Gymnastik

1. Spezial-Programm / 2. Fitness-Mix für Frauen mit Herta Sauer
montags, **1.** 19:30 – 20:00 Uhr / **2.** 20:00 – 21:00 Uhr
Alfred-Delp-Schule, Turnhalle

Rückenfitness mit Renate Wahl
mittwochs, 09:00 – 10:15 Uhr
Servicewohnanlage, Schweigener Str. 1, Untergeschoss

Bauch- Beine- Po mit Athanasia Moschoris
donnerstags, 19:00 – 20:00 Uhr
Alfred-Delp-Schule, Gymnastikhalle

Wirbelsäulengymnastik (Frauen + Männer) mit Klaus Lambrecht
donnerstags, 20:00 – 21:00 Uhr
Alfred-Delp-Schule, Gymnastikhalle

Beweglich + Fit (Frauen + Männer) mit Edwin Bauer
dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr, *Alfred-Delp-Schule, Gymnastikhalle*

Kinder und Jugendliche

Minifits (= Krabbelgruppe) (*ab 10 Monate bis 2 Jahre*)
mit Bettina Becker
donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr, *Alfred-Delp-Schule, Gymnastikhalle*

Eltern-Kind-Turnen (*2 – 4 Jahre*)
mit Athanasia Moschoris
donnerstags, 16:00 – 17:00 Uhr, *Alfred-Delp-Schule, Turnhalle*

FiwiTu (*4 – 7 Jahre*) **Neu!** wieder zeitgleich mit Eltern-Kind-Turnen
mit Bettina Becker
donnerstags, 16:00 – 17:00 Uhr, *Alfred-Delp-Schule, Gymnastikhalle*

Fit for kids (*ab 6 Jahre*)
mit Bettina Becker
freitags, 17:00 – 18:00 Uhr, *Alfred-Delp-Schule, Turnhalle*

Gerätturnen (*ab 6 Jahre*)
mit Bettina Becker, Sergej Dorofeyev
donnerstags, 17:00 – 19:00 Uhr
dienstags, 16:00 – 18:00 Uhr
} *Alfred-Delp-Schule*
} *Gymnastikhalle / Turnhalle*

Badminton-Treff für Teens & Twens (*8 – 18 Jahre*)
mit Simone Bauer und Darius Frackowiak
montags, 18:00 – 19:30 Uhr, *Alfred-Delp-Schule, Turnhalle*

Sport- u. Partnerakrobatik (*ab 10 Jahre*)
mit Sergej Dorofeyev
freitags, 15:30 – 17:00 Uhr, *Alfred-Delp-Schule, Turnhalle*



Sonstiges

Zumba
mit Christina Almeda Bauer
mittwochs, 19:15 – 20:15 Uhr, *Alfred-Delp-Schule, Turnhalle*

Qigong
mit Manfred Zeh
freitags, 18:45 – 19:45 Uhr, *Alfred-Delp-Schule, Gymnastikhalle*

Thai Chi
mit Manfred Zeh
montags, 20:00 – 21:00 Uhr, *Alfred-Delp-Schule, Gymnastikhalle*