

## Kurse (gebührenpflichtig):

### Gymnastik nach Pilates *(keine Pause in den Ferien)*

ab Di., 12.03. – 18.06.2019 vormittags 09:30 Uhr (15 x 1 Std.) Fortgeschrittene  
ab Di., 12.03. – 18.06.2019 vormittags 10:30 Uhr (15 x 1 Std.) Anfänger  
ab Di., 20.08. – 22.10.2019 vormittags 09:30 Uhr (10 x 1 Std.) Fortgeschrittene  
ab Di., 20.08. – 22.10.2019 vormittags 10:30 Uhr (10 x 1 Std.) Anfänger  
mit Charlotte Lambrecht  
im Untergeschoss der Servicewohnanlage Maudach, Schweigener Str. 1  
Gebühr für (15 x 1 Std.): Nichtmitglieder 68 € / Mitglieder 38 €  
Gebühr für (10 x 1 Std.): Nichtmitglieder 45 € / Mitglieder 25 €

### Yoga

#### Leichte Mittelstufe 1:

ab Di., 08.01. – 19.02.2019 von 15:00 – 16:30 Uhr (7 x 1,5 Std.) *Gebühr: 42 € \**

#### Leichte Mittelstufe 2:

ab Di., 08.01. – 19.02.2019 von 16:45 – 18:15 Uhr (7 x 1,5 Std.) *Gebühr: 42 € \**

#### Folgekurse für beide Kurszeiten:

Di., 05.03. – 16.04.2019 (7 x 1,5 Std.) *Gebühr: 42 € \**

Di., 07.05. – 25.06.2019 (8 x 1,5 Std.) *Gebühr: 48 € \**

Di., 13.08. – 24.09.2019 (7 x 1,5 Std.) *Gebühr: 42 € \**

Di., 15.10. – 26.11.2019 (7 x 1,5 Std.) *Gebühr: 42 € \**

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

#### Mittelstufe:

ab Fr., 25.01. – 01.03.2019 von 17:00 – 18:30 Uhr (6 x 1,5 Std.) *Gebühr: 36 € \**

ab Fr., 08.03. – 12.04.2019 von 17:00 – 18:30 Uhr (6 x 1,5 Std.) *Gebühr: 36 € \**

ab Fr., 03.05. – 21.06.2019 von 17:00 – 18:30 Uhr (8 x 1,5 Std.) *Gebühr: 48 € \**

ab Fr., 16.08. – 04.10.2019 von 17:00 – 18:30 Uhr (8 x 1,5 Std.) *Gebühr: 48 € \**

ab Fr., 11.10. – 06.12.2019 von 17:00 – 18:30 Uhr (8 x 1,5 Std.) *Gebühr: 48 € \**

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

*\*Mitglieder zahlen nur die Hälfte!*

## Mitgliedsbeiträge

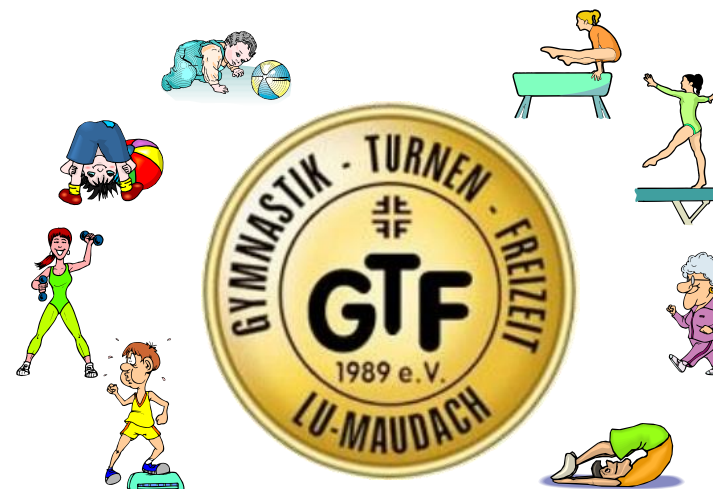
Erwachsene	50,- € / Jahr
Jugendliche (15 – 18 Jahre)	35,- € / Jahr
Kinder (4 – 14 Jahre)	21,- € / Jahr
Kleinkinder bis zum 4. Geburtstag	beitragsfrei

### 10er Karten (gelten nicht für die Kurse)

Erwachsene für 10 x 1 Stunde 30,- €

*2x gratis  
"Schnuppern"*

# Ihr Verein für Fitness und Gesundheit - seit 30 Jahren!



## Termine 2019:

GTF Fastnacht	Samstag	02. Februar 2019
Mitgliederversammlung	Mittwoch	17. April 2019
Fahrradtour	Samstag	29. Juni 2019
Kinderausflug	Samstag	10. August 2019
Bruchfest	Sa. + So.	07.+ 08. September 2019
Kerweumzug	Samstag	12. Oktober 2019
Nikolauswanderung	Samstag	07. Dezember 2019

Website: [www.gtf-maudach.de](http://www.gtf-maudach.de)

E-Mail: [info@gtf-maudach.de](mailto:info@gtf-maudach.de)

## WIR GEBEN GERNE AUSKUNFT:

Alfred Haas Tel.: (0621) 529 58 58  
Athanasia Moschoris Tel.: (0621) 53 11 72

### Geschäftsstelle:

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

Öffnungszeiten: nach Absprache

Tel.: (0621) 95 34 48 93

FAX: (0621) 95 34 67 28





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*) zeitgleich mit Eltern-Kind-Turnen, ideal für Geschwister  
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 Weidner 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*