

Kursangebot

Montag

09:00 - 10:00	Lebensfreude durch Bewegung mit Musik	Elisabeth Czaja 04758 7228311	Kneipp Kursraum
10:30 - 12:00	Yoga	Ingrid Stüve 0176 21288699	Kneipp Kursraum
15:00 - 16:00	Rücken yoga	Martina Kruij 0160 97054522	Kneipp Kursraum
15:00 - 16:30	Gedächtnistraining	Rena Hesse 0171 1401784	Kneipp Büro
15:30 - 16:15 16:15 - 17:00	Wassergymnastik	Bettina Brüning 0170 1808175	Hallenbad Beethovenallee
17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30	Bewegungsübungen im Therapiebecken	Karin Behrensen 04721 21260	Ahoi Bad Duhnen
18:45 - 19:45	Ganzheitliche Gymnastik	Rena Hesse 0171 1401784	Turnhalle Döser Schule

Dienstag

09:30 - 10:30	Gesundheitsgymnastik für Senioren	Hannelore Peters 04723 4763	Kneipp Kursraum
13:30 - 14:30	Fitness rund um den Stuhl	Rena Hesse 0171 1401784	Kneipp Kursraum
14:45 - 15:45	Stressbewältigung und Entspannung	Rena Hesse 0171 1401784	Kneipp Kursraum
14:00 - 16:00	Boule	Jürgen Muess 04722 2329	Sportplatz Brockeswalde oder Hermann-Allmers-Halle
ab 14:30	Kneipp - Werkstatt verschiedene Angebote	Gerlinde Melcher 0151 42214336	Kneipp Büro siehe Aushang / Homepage
16:00 - 17:00	Feldenkrais	Astrid Meyl 0175 9355685	Kneipp Kursraum
17:15 - 18:45	Yoga	Anke Rennebeck 0170 3458427	Kneipp Kursraum
19:00 - 20:30	Yoga	Anke Rennebeck 0170 3458427	Kneipp Kursraum
18:00 - 19:00	Präventiv-Sport	Martina Kruij 0160 97054522	Turnhalle AAG
19:15 - 20:15	Männerfitness	Martina Kruij 0160 97054522	Turnhalle AAG

Mittwoch

09:00 - 12:00	Freies Malen	Anke Christiansen 04721 444255	Werkräume VHS
10:00 - 11:00	Qi Gong	Hannelore Peters 04723 4763	Kneipp Kursraum
11:15 - 12:15	Beckenboden aktiv	Anke Rennebeck 0170 3458427	Kneipp Kursraum
13:30 - 15:00	Yoga	Ingrid Stüve 0176 21288699	Kneipp Kursraum
ab 14:00	E-Bike fahren (2-wöchentlich im Sommer)	Ralf Mohnhaupt 04751 4069841	Treffpunkt Wochenmarktplatz
ab 14:00	Radfahren (2-wöchentlich im Sommer)	Ralf Stabbert 04721 426297	Treffpunkt Wochenmarktplatz
17:00 - 18:00	Ganzheitliche Fitness	Martina Kruip 0160 97054522	Turnhalle Ritzebüttel
19:30 - 20:30	Pilates	Martina Kruip 0160 97054522	Turnhalle Döser Schule

Donnerstag

08:30 - 09:45	Sonnengruß-Power- Yoga	Anke Rennebeck 0170 3458427	Kneipp Kursraum
10:00 - 11:00	Feldenkrais	Astrid Meyl 0175 9355685	Kneipp Kursraum
14:00 - 17:00	Karten spielen	Lisa Spreckelsen 04721 35295	Havenhostel
15:15 - 16:45 17:00 - 18:30	Yoga	Britta Lorenzen 04721 53944	Kneipp Kursraum
17:45 - 18:30	Wassergymnastik	Nicole Gebert 01522 4663506	Hallenbad Beethovenallee
19:00 - 20:00	energy dance	Elisabeth Czaja 04758 7228311	Turnhalle Döser Schule

Freitag

10:45 - 11:45	Hockergymnastik	Hannelore Peters 04723 4763	Kneipp Kursraum
ab 14:00	Wanderungen (3-wöchentlich)	Ralf Mohnhaupt 04751 4069841	Treffpunkt Bahnhof
ab 13:00	wechselnde Angebote	Vorträge oder Workshops	Kneipp Kursraum siehe Aushang / Homepage