

Kursangebot

Montag

MG-Mitglieder; NMG-Nichtmitglieder

09:00 - 10:00	Lebensfreude durch Bewegung mit Musik 10x MG 66€; NMG 76€	Elisabeth Czaja 04758 7228311	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
10:30 - 12:00	Yoga 10x MG 75€; NMG 89€	Ingrid Stüve 0176 21288699	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
15:00 - 16:00	Rückenyooga 10x MG 64€; NMG 74€	Martina Kruij 0160 97054522	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
15:00 - 16:30	Gedächtnistraining 10x MG 70€; NMG 80€	Rena Hesse 0171 1401784	Kneipp Büro Bernhardts.71
15:30 - 16:15 16:15 - 17:00	Wassergymnastik 10x MG 50€	Bettina Brüning 0170 1808175	Hallenbad Beethovenallee
17:00 - 17:30 17:30 - 18:00 18:00 - 18:30	Bewegungsübungen im Therapiebecken 10x MG 49€	Karin Behrensen 04721 21260	Ahoi Bad Duhnen
18:45 - 19:45	Ganzheitliche Gymnastik halbjährlich MG 45€; NMG 55€	Rena Hesse 0171 1401784	Turnhalle Döser Schule

Dienstag

09:30 - 10:30	Gesundheitsgymnastik für Senioren 10x MG 46€; NMG 56€	Hannelore Peters 04723 4763	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
13:30 - 14:30	Fitness rund um den Stuhl 10x MG 65€, NMG 75€	Rena Hesse 0171 1401784	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
14:45 - 15:45	Stressbewältigung und Entspannung 10x MG 65€; NMG 75€	Rena Hesse 0171 1401784	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
14:00 - 16:00	Boule pro Saison MG 32€	Jürgen Muess 04722 2329	Sportplatz Brockeswalde oder Hermann-Allmers- Halle
ab 14:30	Kneipp - Werkstatt verschiedene Angebote	Gerlinde Melcher 0151 42214336	siehe Aushang / Homepage
16:00 - 17:00	Feldenkrais 10x MG 70€; NMG 80€	Astrid Meyl 0175 9355685	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
17:15 - 18:45	Yoga 10x MG 75€; NMG 89€	Anke Rennebeck 0170 3458427	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
19:00 - 20:30	Yoga 10x MG 75€; NMG 89€	Anke Rennebeck 0170 3458427	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
18:00 - 19:00	Präventiv-Sport halbjährlich MG 45€; NMG 55€	Martina Kruij 0160 97054522	Turnhalle AAG
19:15 - 20:15	Männerfitness halbjährlich MG 50€; NMG 60€	Martina Kruij 0160 97054522	Turnhalle AAG

Mittwoch

09:00 - 12:00	Freies Malen halbjährlich MG 55€	Anke Christiansen 04721 444255	Werkräume VHS
10:00 - 11:00	Qi Gong 10x MG 66€; NMG 76€	Hannelore Peters 04723 4763	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
11:15 - 12:15	Beckenboden aktiv 5x MG 35€; NMG 40€	Anke Rennebeck 0170 3458427	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
13:30 - 15:00	Yoga 10x 75€; NMG 89€	Ingrid Stüve 0176 21288699	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
ab 14:00	E-Bike fahren (2-wöchentlich im Sommer) pro Tour MG 3€; NMG 5€	Ralf Mohnhaupt 04751 4069841	Treffpunkt Wochenmarktplatz
ab 14:00	Radfahren (2-wöchentlich im Sommer) pro Tour 3€	Ralf Stabbert 04721 426297	Treffpunkt Wochenmarktplatz
17:00 - 18:00	Ganzheitliche Fitness halbjährlich MG 45€; NMG 55€	Martina Kruij 0160 97054522	Turnhalle Ritzebüttel
19:30 - 20:30	Pilates 10x MG 48€; NMG 58€	Martina Kruij 0160 97054522	Turnhalle Döser Schule

Donnerstag

08:30 - 09:45	Sonnengruß-Yoga 10x MG 75€; NMG 89€	Anke Rennebeck 0170 3458427	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
10:00 - 11:00	Feldenkrais 10x MG 70€; NMG 80€	Astrid Meyl 0175 9355685	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
14:00 - 17:00	Karten spielen halbjährlich 18€	Lisa Spreckelsen 04721 35295	Havenhostel
15:15 - 16:45 17:00 - 18:30	Yoga 10x MG 75€; NMG 89€	Britta Lorenzen 04721 53944	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
17:45 - 18:30	Wassergymnastik 10x MG 50€	Nicole Gebert 01522 4663506	Hallenbad Beethovenallee
19:00 - 20:00	energy dance 10x MG 48€; NMG 58€	Elisabeth Czaja 04758 7228311	Turnhalle Döser Schule

Freitag

10:45 - 11:45	Hockergymnastik 10x MG 46€; NMG 56€	Hannelore Peters 04723 4763	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
ab 14:00	Wanderungen (3-wöchentlich pro Tour MG 2€; NMG 4€	Ralf Mohnhaupt 04751 4069841	Treffpunkt Bahnhof
ab 13:00	wechselnde Angebote	Vorträge oder Workshops	Kneipp Kursraum siehe Aushang / Homepage