

## Kursangebot

### Montag

MG-Mitglieder; NMG-Nichtmitglieder

07:45 - 08:45	Fit in den Tag 10x MG 66€; NMG 76€	Sofia Nagorski 0174 3639493	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
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
14:00 - 15:00	Qi Gong 10x MG 66€, NMG 76€	Gerlinde Melcher 0151 42214336	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
15:15 - 16:15	Ganzheitliche Seniorengymnastik 10x MG 64€; NMG 74€	Anke Gehlfuss 04723 5055981	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€	Nicole Gebert 01522 4663506	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 Halbjahr MG 45€;NMG 55€	Rena Hesse 0171 1401784	Turnhalle Döser Schule
19:30 - 20:30	Männerfitness Halbjahr MG 50€;NMG 60€	Martina Kruij 0160 97054522	Turnhalle Ritzebüttel

### Dienstag

09:30 - 10:30	Gesundheitsgymnastik für Senioren 10x MG 46€; NMG 56€	Hannelore Peters 04723 4763	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
10:45 - 11:45	Qi Gong 10x MG 66€, NMG 76€	Gerlinde Melcher 0151 42214336	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
14:00 - 16:00	Boule pro Saison MG 32€	Jürgen Muess 04722 2329	Sportplatz Brockeswalde/ Hermann-Allmers-Halle
ab 14:00	Kneipp - Werkstatt verschiedene Angebote	Gerlinde Melcher 0151 42214336	Kneipp Büro Bernhardstr. 71
16:00 - 17:00	Walken 10x MG 40€; NMG 50€	Bettina Brüning 0170 1808175	Parkplatz Martinskirche Ritzebüttel
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

### Mittwoch

09:00 - 12:00	Freies Malen Halbjahr MG 55€	Anke Christiansen 04721 5992193	Werkräume VHS
09:45 - 10:45	Qi Gong 10x MG 66€; NMG 76€	Hannelore Peters 04723 4763	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
11:00 - 12:00	Tai Chi für Anfänger 10x MG 66€; NMG 76€	Hannelore Peters 04723 4763	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
15:15 - 16:15	Stressabbau mit Bewegung und Entspannung 5x MG 35€; NMG 50€	Maren Pries 0171 5361078	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
19:00 - 20:00	Resilienz; innere Stärke 10x MG 60€; NMG 80€	Andrea Niehaus 0151 56088692	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
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 Halbjahr 18€	Lisa Spreckelsen 04721 35295	Havenhostel
15:00 - 17:00	Gehfußball Halbjahr MG 45€;NMG 60€	Jürgen Muess 04722 2329	Sportplatz Brockeswalde
15:15 - 16:45 17:00 - 18:30	Yoga 10x MG 75€; NMG 89€	Britta Lorenzen 0151 61496561	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
17:45 - 18:30	Wassergymnastik 10x MG 50€	Nicole Gebert 01522 4663506	Hallenbad Beethovenallee
18:45 - 20:15	Yoga 10x MG 75€; NMG 89€	Ulrike Stumpe 04721 399275	Kneipp Kursraum Abendrothstr.43
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
14:00 - 17:00	Pouring 5x MG 45€; NMG 60€	Annette Mirbach 04721 35314	Kneipp Büro Bernhardstr. 71
ab 14:00	Wanderungen (3-wöchentlich pro Tour MG 2€; NMG 4€	Ralf Mohnhaupt 01523 3544630	Treffpunkt Bahnhof

Bei Interesse an den Kursen nehmen Sie gerne direkt Kontakt mit den jeweiligen Kursleiter\*innen auf