

Kurse für Gesunderhaltung und Lebensfreude

2. Halbjahr 2017

GEDÄCHTNISTRAINING

„Denken macht Spaß“

Geistige Fitness ist gut trainierbar.

Nur muss es das richtige Training sein, Wichtig ist die Mischung aus Anregung und Entspannung. Besseres Gedächtnis und erhöhte Konzentration: Seien auch Sie bereit, etwas dafür zu tun.

LEITUNG: *Ursula Docke* (Diplom Soz. Gerontologin) Tel. 02331 / 86150
BEGINN: Montag, 25.09. – 27.11.17 **10.00 - 11.30 Uhr 10 X**
Ort: **Kaffeestube im Ökumenischen Gemeinde Zentrum Hilfe**
Helfer Str. 79
PREIS: Mitglieder: € 35,00 Gäste: € 45,00

Fitness aus dem Reich der Mitte

Tai Chi - Qi Gong

LEITUNG: *Yvonne Seiler* Tel. 02331 / 735680
BEGINN: Mittwoch, 06.09. – 22.11.17 **10.00 - 11.00 Uhr 10 X**
ORT: **Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44**
PREIS: Mitglieder: € 35,00 Gäste: € 45,00

NEU **10 Teilnehmer Minimum- sonst erhöht sich der Preis**
BEGINN: Dienstag, 05.09. – 21.11.17 **17.00 - 18.30 Uhr 9 X**

PREIS: Mitglieder: € 40,50 Gäste: € 49,50

NEU Training gegen Inkontinenz

Wenn die Blase „Dauerregen“ meldet

Hat die Muskulatur des Beckenbodens an Kraft und Stärke verloren, ist es höchste Zeit selbst dagegen aktiv zu werden, Sie erlernen Übungen und erhalten Anleitungen zur Stärkung des Beckenbodens und Ihres Selbstbewusstseins im Umgang mit dem Leiden.

LEITUNG: *Ulrike Plewka* (gepr. Präventologin) Tel. 02331 / 809523
BEGINN: Donnerstag, 07.09. – 12.10.17 **13.00 - 14.00 Uhr 6 X**
ORT: **Kolpinghaus, Bergischer Ring 18**
PREIS: Mitglieder: € 30,00 Gäste: € 36,00

HATHA - YOGA

Yoga ist ein körperlich- seelisch- geistiges Training. Durch verschiedene Körperübungen werden Sie gelöst, (entkrampft), Giftstoffe werden abgebaut, so dass Sie sich erfrischt, wohl und kraftvoll fühlen. Durch gezielte Atmung und Entspannung kommen Sie zur Ruhe und Sie fühlen sich erholt.

YOGA für Frauen

LEITUNG: Brigitte Buschmann Tel. 02335 / 680950
BEGINN: Mittwoch, 30.08. – 22.11.17 18.00 - 19.30 Uhr 10 X
ORT: CVJM Haspe, Leimstr. 9, /Ecke Heilig-Geist-Str.
PREIS: Mitglieder: € 45,00 Gäste: € 55,00

LEITUNG: Kerstin Knocks Tel. 02331 / 405553
BEGINN: Montag, 04.09. – 04.12.17 17.00 - 18.30 Uhr 10 X
ORT: Käthe-Kollwitz-Schule, Liebigstr. 20 – 22
PREIS: Mitglieder: € 35,00 Gäste: € 45,00 **BELEGT**

BEGINN: Dienstag, 05.09. – 28.11.17 10.00 - 11.30 Uhr 11 X
PREIS: Mitglieder: € 38,50 Gäste: € 49,50 **BELEGT**

BEGINN: Mittwoch, 06.09. – 29.11.17 10.30 - 12.00 Uhr 11 X
PREIS: Mitglieder: € 38,50 Gäste: € 49,50 **BELEGT**
ORT: Halverscheid's Heinitzstr. 12

BEGINN: Donnerstag, 07.09. – 30.11.17 16.30 - 17.30 Uhr 11 X
17.45 - 18,45 Uhr 11 X
ORT: Käthe-Kollwitz-Schule, Liebigstr. 20 – 22
PREIS: Mitglieder: je Kurs € 27,50 Gäste: € 38,50 **BELEGT**

BEGINN: Freitag, 01.09. – 01.12.17 10.00 - 11.30 Uhr 11 X
ORT: Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44
PREIS: Mitglieder: € 38,50 Gäste: € 49,50 **BELEGT**

LEITUNG: Susanne Nitschke Tel. 02334 / 9263831
BEGINN: Dienstag, 04.07.17 - 05.09.17 19.00 - 20.30 Uhr 10 X
BEGINN: Dienstag, 26.09.17 - 12.12.17 19.00 - 20.30 Uhr 10 X
ORT: Tennisclub Rot-Weiß Hagen, Bredelle 44
PREIS: Mitglieder: je Kurs € 50,00 Gäste: € 60,00

"SONNIGER HERBST"

- Fit und Gesund im 2. Lebensabschnitt -

Gezielte Bewegungstherapie, Atemschulung, rhythmische Gymnastik sorgen für harmonischen Ausgleich.

LEITUNG: **Brigitte Liffers** Tel. 02331 / 591124
BEGINN: Montag, 04.09. – 06.11.17 **15.30 - 17.00 Uhr 10 X**

ORT: **Tennisclub Rot-Weiß Hagen, Bredelle 44**

PREIS: Mitglieder: € 35,00 Gäste: € 45,00

LEITUNG: **Karin Wagner** Tel. 02330 / 3819

BEGINN: Montag, 11.09. – 11.12.17 **15.30 - 16.30 Uhr 14 X**

ORT: **CVJM Haspe, Leimstr. 9, /Ecke Heilig-Geist-Str.**

PREIS: Mitglieder: € 35,00 Gäste: € 45,00

BEGINN: Donnerstag, 09.09. – 14.12.17 **15.00 – 16.15 Uhr 15 X**

ORT: **Ev. Gemeindehaus, Markuskirche, Rheinstr. 26**

PREIS: Mitglieder: € 37,50 Gäste: € 52,50

WASSERGYMNASTIK

ORT: **Ev. Kinderheim Weißenstein (Schwimmhalle Hagen 1894)**
Leopoldstr. 52 (Kuhlerkamp)

LEITUNG: **König** Tel. 0162 7312200
BEGINN: Mittwoch, 06.09. – 29.11.17 **18.00 – 19.00 Uhr 12 X**

PREIS: Mitglieder: € 60,00 Gäste: € 72,00

AQUA - Jogging

BEGINN: Mittwoch, 06.09. – 29.11.17 **19.00 – 20.00 Uhr 12 X**

PREIS: Mitglieder: € 60,00 Gäste: € 72,00

AQUA AKTIV KURSE

NEU

Wasserzeit 45 Min. !!

ORT: **Seniorenresidenz CURANUM Hagen – Emst**
Thünenstr. 31 (verlängerte Liebigstr. - Kratzkopf)

LEITUNG: **Ulrike Plewka / Hermann Freese** Tel. 02330 / 809523

BEGINN: Dienstag, 29.8. – 19.12.17 **16.00 – 16.45 Uhr 14 X**
16.50 – 17.35 Uhr 14 X
17.40 – 18.25 Uhr 14 X
18.30 – 19.15 Uhr 14 X

BEGINN: Mittwoch, 06.09. – 20.12.17 **18.15 – 19.30 Uhr 14 X**

PREIS: Mitglieder: je Kurs € **70,00** Gäste: € **84,00**

LEITUNG: **Birgit Möller-Greving** Tel. 02330 / 70506
BEGINN: Mittwoch, 30.08. – 13.12.17 **15.00 – 16.00 Uhr 11 X**
16.15 – 17.15 Uhr 11 X

PREIS: Mitglieder: € **55,00** Gäste: € **66,00**

LEITUNG: **Heike Hundshagen** Tel. 02331 / 902966
BEGINN: Montag, 04.09. – 18.12.17 **10.00 - 11.00 Uhr 13 X**
11.00 - 12.00 Uhr 13 X
12.00 - 13.00 Uhr 13 X

PREIS: Mitglieder: € **65,00** Gäste: € **78,00**

BEGINN: Donnerstag, 31.08. – 14.12.17 **20.00 - 21.00 Uhr 14 X**

PREIS: Mitglieder: € **70,00** Gäste: € **84,00**

LEITUNG: **Beate Barthelmann** Tel. 02331 / 483793
BEGINN: Mittwoch, 30.08. – 13.12.17 **10.15 - 11.00 Uhr 14 X**
11.30 - 12.30 Uhr 14 X

PREIS: Mitglieder: € **70,00** Gäste: € **84,00**

LEITUNG: **König** Tel. 0162 7312200
BEGINN : Freitag 01.09. – 08.12.17 **10.00 - 10.50 Uhr 13 X**
11.20 - 12.05 Uhr 13 X

PREIS: Mitglieder: € **65,00** Gäste: € **78,00**