

Kurse für Gesunderhaltung und Lebensfreude

2. Halbjahr 2019

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: *Karin Wagner* Tel. 02330 / 3819
ORT: **Kaffeestube im Ökumenischen Gemeinde Zentrum Hilfe,**
Helfer Str. 79

BEGINN: Montag, 23.09. – 25.11.19 **10.00 - 11.30 Uhr 10 X**

PREIS: Mitglieder: € 50,00 Gäste: € 60,00

Fitness aus dem Reich der Mitte **Tai Chi - Qi Gong**

Qi Gong und Tai Chi sind ganzheitliche Übungsmethoden aus dem alten China, sie haben einen großen gesundheitlichen Nutzen, verbessern die Entspannungsfähigkeit und bringen geistige Ruhe. Harmonisierung von Körper, Atmung und Geist und sorgen für die Gesunderhaltung und steigern das Wohlbefinden.

NEU 10 Teilnehmer Minimum- sonst erhöht sich der Preis

LEITUNG: *Yvonne Seiler* Tel. 02331 / 735680
ORT: **Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44**

BEGINN: Dienstag, 27.08. – 03.12.19 **17.00 - 18.30 Uhr 13 X**

PREIS: Mitglieder: € ,00 Gäste: € ,00

BEGINN: Mittwoch, 28.08. – 04.12.19 **10.00 - 11.00 Uhr 13 X**

PREIS: Mitglieder: € ,00 Gäste: € ,00

HATHA - YOGA

Yoga ist ein körperlich- seelisch- geistiges Training. Durch verschiedene Körperübungen werden Sie gelöster, (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

ORT: **CVJM Haspe**, Leimstr. 9, /Ecke Heilig-Geist-Str.
BEGINN: Mittwoch, 04.09. – 27.11.19 **18.00 - 19.30** Uhr **10 X**

PREIS: Mitglieder: € 45,00 Gäste: € 55,00

LEITUNG: **Kerstin Knocks** Tel. 02331 / 405553

ORT: **Käthe-Kollwitz-Schule, Liebigstr. 20 – 22**
BEGINN: Montag, 02.09. – 02.12.19 **17.00 - 18.30** Uhr **11 X**
PREIS: Mitglieder: € 44,00 Gäste: € 55,00 **BELEGT**

ORT: **Halverscheid's Heinitzstr. 12**
BEGINN: Dienstag, 03.09. – 26.11.19 **10.00 - 11.30** Uhr **12 X**
PREIS: Mitglieder: € 48,00 Gäste: € 60,00 **BELEGT**

BEGINN: Mittwoch, 04.09. – 27.11.19 **10.30 - 12.00** Uhr **12 X**
PREIS: Mitglieder: € 48,00 Gäste: € 60,00 **BELEGT**

ORT: **Käthe-Kollwitz-Schule, Liebigstr. 20 – 22**
BEGINN: Donnerstag, 29.08. – 05.12.19 **16.30 - 17.30** Uhr **10 X**
17.45 - 18,45 Uhr **10 X**
PREIS: Mitglieder: je Kurs € 30,00 Gäste: € 40,00

ORT: **Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44**
BEGINN: Freitag, 06.09. – 29.11.19 **10.00 - 11.30** Uhr **10 X**
PREIS: Mitglieder: € 40,00 Gäste: € 50,00 **BELEGT**

LEITUNG: **Susanne Krasny (Nitschke)** Tel. 02334 / 9263831

ORT: **Tennisclub Rot-Weiß Hagen, Bredelle 4**

BEGINN: Dienstag, Termine stehen noch nicht fest **19.00 - 20.30** Uhr
PREIS:

"SONNIGER HERBST"

- Fit und Gesund im 2. Lebensabschnitt -

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

LEITUNG: *Brigitte Liffers* Tel. 02331 / 591124
ORT: **Tennisclub Rot-Weiß Hagen, Bredelle 44**
BEGINN: Montag, 02.09. – 02.12.19 **15.15 - 16.45 Uhr 15 X**
PREIS: Mitglieder: € 67,50 Gäste: € 82,50

LEITUNG: *Gabriele Hagen* Tel. 02331 / 404192
ORT: **CVJM Haspe, Leimstr. 9, /Ecke Heilig-Geist-Str.**
BEGINN: Montag, 02.09. – 09.12.19 **15.30 - 16.30 Uhr 12 X**
PREIS: Mitglieder: € 42,00 Gäste: € 54,00

LEITUNG: *Karin Wagner* Tel. 02330 / 3819
ORT: **Ev. Gemeindehaus, Markuskirche, Rheinstr. 26**
BEGINN: Donnerstag, 19.09. – 12.12.18 **15.00 – 16.15 Uhr 12 X**
PREIS: Mitglieder: € 42,00 Gäste: € 54,00

WASSERGYMNASTIK

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

LEITUNG: *Brigitte Nickel* Tel. 02331 / 6240049
BEGINN: Mittwoch, 24.07. – 18.12.19 **18.00 – 19.00 Uhr 19 X**

AQUA - Jogging

BEGINN: Mittwoch, 24.07. – 18.12.19 **19.00 – 20.00 Uhr 19 X**
PREIS: je Kurs Mitglieder: € 114,00 Gäste: € 133,00

AQUA AKTIV KURSE

Wasserzeit 45 Min. !!

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

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

BEGINN: Dienstag, 27.08. – 01.10.19
29.10. – 17.12.19
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
19.20 – 20.05 Uhr 14 X
18.25 – 19.10 Uhr 14 X

BEGINN: **NEU !**
Mittwoch, 28.08. – 02.10.19
30.10. – 18.12.19
18.25 – 19.10 Uhr 14 X

PREIS: Mitglieder: je Kurs € 77,00 Gäste: € 91,00

LEITUNG: **Heike Hundshagen** Tel. 02331 / 902966

BEGINN: Montag 02.09. – 02.12.19
10.00 - 11.00 Uhr 12 X
11.00 - 12.00 Uhr 12 X
12.00 - 13.00 Uhr 12 X

BEGINN: Donnerstag, 05.09. – 12.12.19 **20.00 - 21.00 Uhr 12 X**

PREIS: Mitglieder: je Kurs € 66,00 Gäste: € 78,00

LEITUNG: **Beate Barthelmann** Tel. 02331 / 483793

BEGINN: Mittwoch, 28.08. – 11.12.19
10.00 - 11.00 Uhr 14 X
11.30 - 12.30 Uhr 14 X
12.30 – 13.30 Uhr 14 X

PREIS: Mitglieder: € 77,00 Gäste: € 91,00

LEITUNG: **König** Tel. 0162 7312200

BEGINN : Freitag 23.08. – 06.12.18
10.00 - 10.50 Uhr 12 X
10.55 - 11.40 Uhr 12 X

PREIS: Mitglieder: € 66,00 Gäste: € 78,00