

1. Halbjahr 2024

GEDÄCHTNISTRAINING

„Denken macht Spaß“ Geistige Fitness ist gut trainierbar.

Es muss nur 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: *Markus Gemeinde, Rheinstr.26*
BEGINN: *Donnerstag, 07.03. - 06.06.24* 13.00-14.30 Uhr
PREIS: Für 13 X Mitglieder: € 65,00 Gäste: € 91,00

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.

LEITUNG: *Birgit Theile* Tel. 0163 3726655
Angela Penger Tel. 0175 5676099
ORT: *CVJM Haspe, Leimstr. 9, /Ecke Heilig-Geist-Str.*
BEGINN: *Mittwoch, 10.01. - 26.03.24* 18.00 - 19.30 Uhr
PREIS: für 11 X Mitglieder: € 66,00 Gäste: € 77,00

HATHA - YOGA

LEITUNG: *Kerstin Knocks* Tel. 02331 / 405553

ORT: Per ZOOM (Videoübertragung)

BEGINN: Montag, 08.01. - 27.05.24 17.00-18-30 Uhr

PREIS: für 18 X Mitglieder: € 90,00 Gäste: € 126,00

ORT: Tai Chi Schule Flieder, Schmalenbeckstr. 16

BEGINN: Dienstag, 09.01. - 28.05.24 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: für 19 X Mitglieder: € 114,00 Gäste: € 152,00

BEGINN: Donnerstag, 11.01. - 23.05.24 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: für 17 X Mitglieder: € 102,00 Gäste: € 136,00

ORT: Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44

BEGINN: Freitag, 12.01. - 31.05.24 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: für 19 X Mitglieder: € 95,00 Gäste: € 133,00

LEITUNG: *Birgit Theile* Tel. 0163 3726655

ORT: Tennisclub Rot-Weiß Hagen, Bredelle 44

BEGINN: Dienstag, 09.01. - 19.03.24 11.15 - 12.15 Uhr

12.30 - 13.30 Uhr

PREIS: für je 11 X Mitglieder: € 55,00 Gäste: € 77,00

"SONNIGER HERBST"

- *Fit und Gesund im 2. Lebensabschnitt* -

LEITUNG: *Dieser Kurs kann augenblicklich nicht stattfinden !!*

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

BEGINN: *Dieser Kurs kann augenblicklich nicht stattfinden !!*

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

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

BEGINN: **Donnerstag, 07.03. - 06.06.24** **15.00 - 16.00 Uhr**

PREIS: für **13 X Mitglieder: € 39,00** **Gäste: € 65,00**

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.

LEITUNG: **Yvonne Seiler** **Tel. 0157 87891581**

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

BEGINN: **Mittwoch, 10.01. 13.03.23** **10.00-11.30 Uhr**

PREIS: für **10 X Mitglieder: € 120,00** **Gäste: € 130,00**

AQUA AKTIV KURSE

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

LEITUNG: *Ulrike Plewka-Freese*
Hermann Freese Tel. 0172 8712734

BEGINN: Mittwoch, 10.01. - 24.04.24 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr

PREIS je Kurs: für 14 X Mitglieder € 98.00 Gäste € 112,00

Mittwoch, 08.05. - 24.07.24 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr

PREIS je Kurs: für 9 X Mitglieder € 63.00 Gäste € 72,00

LEITUNG: *Beate Barthelmann* Tel. 02331 / 483793

BEGINN: Mittwoch, 10.01. - 17.04.24 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 13 X Mitglieder € 91.00 Gäste € 104,00

BEGINN: Mittwoch, 24.04. - 24.07.24 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 13 X Mitglieder € 91.00 Gäste € 104,00

*Wer den Tag
mit Lachen beginnt,
hat ihn bereits gewonnen.*

Tschechisches Sprichwort