

# Kurse für Gesunderhaltung und Lebensfreude 1. Halbjahr 2020

## 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, 27.01. – 18.05.20 **10.00 - 11.30 Uhr 15 X**  
**PREIS:** Mitglieder: € 75,00 **Gäste: € 90,00**

\*\*\*\*\*

## 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, 15.01. – 17.06.20 **10.00 - 11.00 Uhr 19X**  
**PREIS:** *richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer*  
**BEGINN:** Dienstag, 14.01. – 16.06.20 **17.00 - 18.30 Uhr 19 X**  
**PREIS:** *richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer*

# 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, 29.01. – 27.05.20 **18.00 - 19.30**  
Uhr **14 X**

**PREIS:** Mitglieder: € 63,00 Gäste: € 77,00

\*\*\*\*\*

**LEITUNG:** *Kerstin Knocks* Tel. 02331 / 405553  
**ORT:** *Käthe-Kollwitz-Schule*, Liebigstr. 20 - 22

**BEGINN:** Montag, 13.01. – 25.05.20 **17.00 - 18.30** Uhr **17 X**  
**PREIS:** Mitglieder: € 68,00 Gäste: € 85,00 **BELEGT**

**BEGINN:** Donnerstag, 16.01. – 28.05.20 **16.30 - 17.30** Uhr **17 X**  
**PREIS:** Mitglieder: je Kurs € 51,00 Gäste: € 68,00 **17.45 - 18,45** Uhr **17 X**

**ORT:** *Halverscheid's* , Heinitzstr. 12

**BEGINN:** Dienstag, 14.01. – 26.05.20 **10.00 - 11.30** Uhr **19 X**  
**BELEGT**

**BEGINN:** Mittwoch, 15.01. – 27.05.20 **10.30 - 12.00** Uhr **19 X**

**PREIS:** Mitglieder: je Kurs € 76,00 Gäste: € 95,00

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

**BEGINN:** Freitag, 17.01.. – 29.05.20 **10.00 - 11.30** Uhr **17 X**  
**PREIS:** Mitglieder: € 68,00 Gäste: € 85,00 **BELEGT**

\*\*\*\*\*

**LEITUNG:** *Susanne Krasny* Tel. 02334 / 9263831  
**ORT:** *Tennisclub Rot-Weiß Hagen*, Bredelle 44

**BEGINN:** Dienstag nach telefon. Absprache **19.00 - 20.30** Uhr

# "SONNIGER HERBST"

- Fit und Gesund im 2. Lebensabschnitt -

- LEITUNG:** *Brigitte Liffers* Tel. 02331 / 591124  
**ORT:** Tennisclub Rot-Weiß Hagen, Bredelle 44
- BEGINN:** Montag, 02.03 – 25.05.20 **15.15 - 16.15 Uhr 10 X**  
**PREIS:** Mitglieder: € 45,00 Gäste: € 55,00
- LEITUNG:** *Gabriele Hagen* Tel. 02331 / 404192  
**ORT:** CVJM Haspe, Leimstr. 9, /Ecke Heilig-Geist-Str.
- BEGINN:** Montag, 13.01. – 25.05.20 **15.30 - 16.30 Uhr 17 X**  
**PREIS:** Mitglieder: € 59,50 Gäste: € 76,50
- LEITUNG:** *Karin Wagner* Tel. 02330 / 3819  
**ORT:** Ev. Gemeindehaus, Markuskirche, Rheinstr. 26
- BEGINN:** Donnerstag, 23.01. – 18.06.20 **14.30 – 15.30 Uhr 20 X**  
**PREIS:** Mitglieder: € 70,00 Gäste: € 90,00

\*\*\*\*\*

## AQUA AKTIV KURSE

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

- LEITUNG:** *Brigitte Nickel* Tel. 02331 / 6240049  
**BEGINN:** Mittwoch, 08.01. – 24.06.20 **18.00 – 19.00 Uhr 20 X**  
**AQUA - Jogging** **19.00 – 20.00 Uhr 20 X**
- PREIS:** je Kurs Mitglieder: € 120,00 Gäste: € 140,00

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

- LEITUNG:** *Teodora König* Tel. 0162 7312200  
**BEGINN :** Freitag 03.01. – 27.03.20 **10.00 - 11.00 Uhr 12 X**  
**11.00 - 12.00 Uhr 12 X**
- BEGINN :** Freitag 24.04. – 17.07.20 **10.00 - 11.00 Uhr 12 X**  
**11.00 - 12.00 Uhr 12 X**
- PREIS:** je Kurs Mitglieder: € 66,00 Gäste: € 78,00

# Seniorenresidenz CURANUM Hagen – Emst

## Wasserzeit 45 Min.

**LEITUNG:** *Ulrike Plewka / Hermann Freese* Tel. 02330 / 809523  
**BEGINN:** Dienstag, 07.01. – 23.06.20  
 16.00 – 16.45 Uhr 23 X  
 16.50 – 17.35 Uhr 23 X  
 17.40 – 18.25 Uhr 23 X  
 18.30 – 19.15 Uhr 23 X  
**BEGINN:** Mittwoch, 08.01. – 24.06.20  
 18.15 – 19.30 Uhr 23 X  
**PREIS:** Mitglieder: je Kurs € 126,50 Gäste: € 149,50

**LEITUNG:** *Heike Hundshagen* Tel. 02331 / 902966  
**BEGINN: 1.)** Montag, 13.01. – 06.04.20  
 10.00 - 11.00 Uhr 12 X  
 11.00 - 12.00 Uhr 12 X  
 12.00 - 13.00 Uhr 12 X  
**BEGINN: 2.)** Montag, 20.04. – 31.08.20  
 10.00 - 11.00 Uhr 12 X  
 11.00 - 12.00 Uhr 12 X  
 12.00 - 13.00 Uhr 12 X  
**BEGINN: 1.)** Donnerstag, 09.01. – 02.04.20  
 20.00 - 21.00 Uhr 12 X  
**BEGINN: 2.)** Donnerstag, 23.04. – 03.09.20  
 20.00 - 21.00 Uhr 12 X  
**PREIS:** je Kurs Mitglieder: € 66,00 Gäste: € 78,00

\*\*\*\*\*

**LEITUNG:** *Beate Barthelmann* Tel. 02331 / 483793  
**BEGINN: 1.)** Mittwoch, 08.01. – 01.04.20  
 10.00 - 11.00 Uhr 13 X  
 11.30 - 12.30 Uhr 13 X  
 12.30 – 13.30 Uhr 13 X  
**PREIS:** Mitglieder: € 71,50 Gäste: € 84,50  
**BEGINN: 2.)** Mittwoch, 22.04. – 15.07.20  
 10.00 - 11.00 Uhr 13 X  
 11.30 – 12.30 Uhr 13 X  
 12.30 – 13.30 Uhr 13 X  
**PREIS:** Mitglieder: € 71,50 Gäste: € 84,50