

Kurse für Gesunderhaltung und Lebensfreude

1. 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, 21.01. – 13.05.19 10.00 - 11.30 Uhr 15 X
PREIS: Mitglieder: € 67,50 Gäste: € 82,50

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. 02331 / 735680
ORT: Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44
BEGINN: Mittwoch, 16.01. – 19.06.19 10.00 - 11.00 Uhr 20X
PREIS: richtet sich nach Anzahl der Teilnehmer

BEGINN: Dienstag, 15.01. – 18.06.19 17.00 - 18.30 Uhr 21 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

BEGINN: Mittwoch, 23.01. – 29.05.19 **18.00 - 19.30 Uhr 15 X**

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

PREIS: Mitglieder: € 67,50 Gäste: € 82,50

LEITUNG: *Kerstin Knocks* Tel. 02331 / 405553

ORT: **Käthe-Kollwitz-Schule, Liebigstr. 20 - 22**

BEGINN: Montag, 28.01. – 08.07.19 **17.00 - 18.30 Uhr 17 X PREIS:**
Mitglieder: € 59,50 Gäste: € 76,50

BELEGT

BEGINN: Donnerstag, 31.01. – 11.07.19 **16.30 - 17.30 Uhr 16 X**

17.45 - 18,45 Uhr 16 X

PREIS: Mitglieder: je Kurs € 40,00 Gäste: € 56,00

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

BEGINN: Dienstag, 29.01. – 09.07.19 **10.00 - 11.30 Uhr 20 X**

BEGINN: Mittwoch, 30.01. – 10.07.19 **10.30 - 12.00 Uhr 20 X**

PREIS: je Kurs Mitglieder: € 70,00 Gäste: € 90,00

BELEGT

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

BEGINN: Freitag, 01.02. – 17.07.19 **10.00 - 11.30 Uhr 19 X**

PREIS: Mitglieder: € 66,50 Gäste: € 85,50

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, 04.02 – 03.06.19 **15.30 - 16.30 Uhr 15 X**
PREIS: Mitglieder: € 60,00 Gäste: € 75,00

LEITUNG: *Gabriele Hagen* Tel. 02331 / 404192
ORT: **CVJM Haspe, Leimstr. 9, /Ecke Heilig-Geist-Str.**

BEGINN: Montag, 07.01. – 11.03.19 **15.30 - 16.30 Uhr 10 X**
PREIS: Mitglieder: € 30,00 Gäste: € 40,00

LEITUNG: *Karin Wagner* Tel. 02330 / 3819
ORT: **Ev. Gemeindehaus, Markuskirche, Rheinstr. 26**

BEGINN: Donnerstag, 24.01. – 13.06.19 **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, 16.01. – 10.07.19 **18.00 – 19.00 Uhr 25 X**
AQUA - Jogging **19.00 – 20.00 Uhr 25 X**

PREIS: Mitglieder: € 125,00 Gäste: € 150,00

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

LEITUNG: *Teodora König* Tel. 0162 7312200
BEGINN : Freitag 11.01. – 19.07.19 **10.00 - 10.45 Uhr 24 X**
11.20 - 12.05 Uhr 24 X
PREIS: Mitglieder: € 120,00 Gäste: € 144,00

Seniorenresidenz CURANUM Hagen – Emst

Wasserzeit 45 Min.

LEITUNG: *Ulrike Plewka / Hermann Freese* Tel. 02330 / 809523
BEGINN: Dienstag, 08.01. – 09.07.19 **16.00 – 16.45 Uhr 24 X**
16.50 – 17.35 Uhr 24 X
17.40 – 18.25 Uhr 24 X
18.30 – 19.15 Uhr 24 X
BEGINN: Mittwoch, 09.01. – 10.07.19 **18.15 – 19.30 Uhr 24 X**
PREIS: Mitglieder: je Kurs € **120,00** Gäste: € **144,00**

LEITUNG: *Daniele Plogmann* Tel. 0160 1135877
BEGINN: Mittwoch, 23.01. – 10.07.19 **15.00 – 16.00 Uhr 19 X**
16.15 – 17.15 Uhr 19 X
PREIS: Mitglieder: € **95,00** Gäste: € **114,00**

LEITUNG: *Heike Hundshagen* Tel. 02331 / 902966
BEGINN: 1.) Montag, 07.01. – 01.04.19 **10.00 - 11.00 Uhr 12 X**
11.00 - 12.00 Uhr 12 X
12.00 - 13.00 Uhr 12 X
BEGINN: 2.) Montag, 08.04. – 15.07.19 **10.00 - 11.00 Uhr 12 X**
11.00 - 12.00 Uhr 12 X
12.00 - 13.00 Uhr 12 X
BEGINN: 1.) Donnerstag, 10.01. – 28.03.19 **20.00 - 21.00 Uhr 12 X**
PREIS: je Kurs Mitglieder: € 60,00 Gäste: € **72,00**
BEGINN: 2.) Donnerstag, 04.04. – 11.07.19 **20.00 - 21.00 Uhr 11 X**
PREIS: Mitglieder: € 55,00 Gäste: € **66,00**

LEITUNG: *Beate Barthelmann* Tel. 02331 / 483793
BEGINN: 1.) Mittwoch, 09.01. – 10.04.19 **10.15 - 11.00 Uhr 14 X**
PREIS: Mitglieder: € 70,00 Gäste: € **84,00**
BEGINN: 2.) Mittwoch, 08.05. – 31.07.18 **10.15 - 11.00 Uhr 13 X**
11.30 - 12.30 Uhr 13 X
PREIS: Mitglieder: € 65,00 Gäste: € **78,00**