



Alle Kurstermine sind wegen der
Corona Pandemie unverbindlich !!!

1. Halbjahr 2022

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: *Markus Gemeinde, Rheinstr.26*
BEGINN: *Donnerstag, 03.02. - 21.04.22* 13.00-14.30 Uhr

PREIS: Für 10 X 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.

LEITUNG: *Yvonne Seiler* Tel. 0157 87891581

ORT: *Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44*
BEGINN: *Mittwoch, 19.01. - 23.03.22* 10.00-11.30 Uhr

PREIS: Für 10 X Mitglieder € 105,00 Gäste € 115,00
(Wegen geringer Teilnehmerzahl)

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, 19.01. - 25.05.22 18.00 - 19.30 Uhr

PREIS: für 14 X Mitglieder: € 77,00 Gäste: € 91,00

LEITUNG: *Kerstin Knocks* Tel. 02331 / 405553

ORT: **Per ZOOM (Videoübertragung)**

BEGINN: Montag, 17.01. - 30.05.22 17.00-18-30 Uhr

PREIS: Für 18 X Mitglieder: € 108,00 Gäste: € 126,00

ORT: **Tai Chi Schule Flieder, Schmalenbeckstr. 16**

BEGINN: Dienstag, 18.01. - 31.05.22 11.15 - 12.45 Uhr

PREIS: für 18 X Mitglieder: € 126,00 Gäste € 144,00

BEGINN: Donnerstag, 20.01. - 02.06.22 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: für 17 x Mitglieder: € 119,00 Gäste: € 136,00

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

BEGINN: Freitag, 21.01. - 03.06.22 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: für 17 X Mitglieder: € 102,00 Gäste: € 119,00

HATHA - YOGA

LEITUNG: *Birgit Theile* Tel. 02330 / 3106

ORT: Tennisclub Rot-Weiß Hagen, Bredelle 44

BEGINN: Dienstag, 25.01. - 03.05.22 17.00 - 18.00 Uhr

PREIS: Für 15 X Mitglieder: € 75,00 Gäste: € 90,00

"SONNIGER HERBST"

- *Fit und Gesund im 2. Lebensabschnitt* -

LEITUNG: *Brigitte Liffers* Tel. 02331 / 591124

ORT: Tennisclub Rot-Weiß Hagen, Bredelle 44

BEGINN: Montag, 07.02 - 25.04.22 15.15 - 16.15 Uhr

PREIS: für 10 X Mitglieder: € 45,00 Gäste: € 55,00

LEITUNG: *Brigitte Nickel* Tel. 02331 / 6240049

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

BEGINN: Donnerstag, 13.01. - 17.03.22 15.30 - 16.30 Uhr

Preis: für 10 X Mitglieder € 45,00 Gäste: € 55,00

LEITUNG: *Karin Wagner* Tel. 02330 / 3819

ORT: Ev. Gemeindehaus, Markuskirche, Rheinstr. 26

BEGINN: Donnerstag, 03.02 - 21.04.22 15.15 - 16.15 Uhr

PREIS: für 10 X Mitglieder: € 40,00 Gäste: € 50,00

AQUA AKTIV KURSE

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

LEITUNG: *Ulrike Plewka / Hermann Freese* Tel. 02330 / 809523
BEGINN: Mittwoch, 12.01. - 06.04.22 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr
PREIS: für 13 X Mitglieder € 91.00 Gäste € 104,00

BEGINN: Mittwoch, 27.04. - 13.07.22 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr
PREIS: für 12 X Mitglieder € 84.00 Gäste € 96,00

LEITUNG: *Beate Barthelmann* Tel. 02331 / 483793
BEGINN: Mittwoch, 12.01. - 06.04.22 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 13 X Mitglieder € 91.00

BEGINN: Mittwoch, 27.04. - 13.07.22 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 12 X Mitglieder € 84.00

*Ich schlief und träumte, das Leben war Freude.
Ich erwachte und sah, das Leben war Pflicht.
Ich handelte – und siehe, die Pflicht war Freude.*

Tagore