



Alle Kurstermine sind wegen der
Corona Pandemie unverbindlich !!!

1. Halbjahr 2023

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, 02.03. - 15.06.23 13.00-14.30 Uhr

PREIS: Für 13 X Mitglieder: € 65,00 Gäste: € 78,00

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, 01.02. - 22.03.23 18.00 - 19.30 Uhr
12.04. - 17.05.23 18.00 - 19.30 Uhr
PREIS: für 14 X Mitglieder: € 84,00 Gäste: € 98,00

HATHA - YOGA

LEITUNG: *Kerstin Knocks* Tel. 02331 / 405553

ORT: **Per ZOOM (Videoübertragung)**

BEGINN: Montag, 16.01. - 22.05.23 17.00-18-30 Uhr

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

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

BEGINN: Dienstag, 17.01. - 23.05.23 11.15 - 12.45 Uhr

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

BEGINN: Donnerstag, 19.01. - 25.05.23 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: für 16 X Mitglieder: € 112,00 Gäste: € 128,00

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

BEGINN: Freitag, 20.01. - 26.05.23 10.00 - 11.30 Uhr

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

LEITUNG: *Birgit Theile* Tel. 02330 / 3106

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

BEGINN: Dienstag, 10.01. - 18.04.23 11.15 - 12.15 Uhr

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

"SONNIGER HERBST"

- *Fit und Gesund im 2. Lebensabschnitt* -

LEITUNG: *Brigitte Nickel* Tel. 02331 / 6240049
ORT: *CVJM Haspe*, Leimstr. 9, /Ecke Heilig-Geist-Str.
BEGINN: Donnerstag, 19.01. - 11.05.23 15.30 - 16.30 Uhr
Preis: für 15 X Mitglieder € 67,50 Gäste: € 82,50

LEITUNG: *Karin Wagner* Tel. 02330 / 3819
ORT: *Ev. Gemeindehaus, Markuskirche*, Rheinstr. 26
BEGINN: Donnerstag, 02.03. - 15.06.23 15.00 - 16.00
Uhr

PREIS: für 13 X Mitglieder: € 52,00 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, 11.01. 15.03.23 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. 02330 / 809523

BEGINN: Mittwoch, 11.01. - 29.03.23 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr

PREIS je Kurs: für 12 X Mitglieder € 84.00 Gäste € 96,00

Mittwoch, 05.04. - 12.07.23 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr

PREIS je Kurs: für 11 X Mitglieder € 77.00 Gäste € 88,00

LEITUNG: *Beate Barthelmann* Tel. 02331 / 483793

BEGINN: Mittwoch, 11.01. - 29.03.23 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 12 X Mitglieder € 84.00 Gäste € 96,00

BEGINN: Mittwoch, 19.04. - 12.07.23 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