

1. Halbjahr 2025

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, 20.02. - 22.05.25 **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: Angela Penger **Tel.** 0175 5676099

ORT: CVJM Haspe, Leimstr. 9, /Ecke Heilig-Geist-Str.
BEGINN: Mittwoch, 08.01. - 12.03.25 **18.00 - 19.00 Uhr**

PREIS: Für 10 X Mitglieder: € 50,00 Gäste: € 70,00

BEGINN: Mittwoch 26.03. - 04.06.25 **18.00 - 19.00 Uhr**

PREIS: Für 10 X Mitglieder: € 50,00 Gäste: € 70,00

HATHA - YOGA

LEITUNG: *Kerstin Knocks* Tel. 02331 / 405553
ORT: **Per ZOOM (Videoübertragung)**
BEGINN: Montag, 13.01. - 02.06.25 17.00-18-30 Uhr
PREIS: für 20 X Mitglieder: € 100,00 Gäste: € 140,00

ORT: **Tai Chi Schule Flieder, Schmalenbeckstr. 16**
BEGINN: Dienstag, 14.01. - 03.06.25 10.00 - 11.30 Uhr
PREIS: für 20 X Mitglieder: € 120,00 Gäste: € 160,00

BEGINN: Donnerstag, 16.01. - 05.06.25 10.00 - 11.30 Uhr
PREIS: für 19 X Mitglieder: € 114,00 Gäste: € 152,00

ORT: **Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44**
BEGINN: Freitag, 17.01. - 06.06.25 10.00 - 11.30 Uhr
PREIS: für 20 X Mitglieder: € 100,00 Gäste: € 140,00

LEITUNG: *Birgit Theile* Tel. 0163 3726655
ORT: **Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44**
BEGINN: Dienstag, 07.01. - 18.03.25 11.15 - 12.15 Uhr
07.01. - 18.03.25 12.30 - 13.30 Uhr
PREIS: Für 10 X Mitglieder: € 40,00 Gäste: € 60,00

BEGINN: Dienstag 01.04. - 10.06.25 11.15 - 12.15 Uhr
BEGINN: Dienstag 01.04. - 10.06.25 12.30 - 13.30 Uhr
PREIS: Für 11 X Mitglieder: € 44,00 Gäste: € 66,00

Fit und Gesund im Alter mit Freude an Bewegung

*Wir turnen mit dem Reifen -
trainieren Ausdauer und Kraft und vieles mehr
Hula Hoop gehört natürlich auch dazu (nur wer Lust hat)
Auch Sitzgymnastik wird angeboten*

LEITUNG: *Karin Wagner* **Tel. 02330 / 3819**
ORT: *Ev. Gemeindehaus, Markuskirche, Rheinstr. 26*
BEGINN: *Donnerstag, 20.02. - 22.05.25* **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, 08.01. 12.03.25* **10.00-11.30 Uhr**

PREIS: für 10 X Mitglieder: € 100,00 Gäste: € 120,00

AQUA AKTIV KURSE

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

LEITUNG: Ulrike Plewka- Freese / Hermann Freese

**BEGINN: Mittwoch, 12.02. - 16.04.25 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr**

PREIS je Kurs: für 10 X Mitglieder € 70.00 Gäste € 80,00

**Mittwoch, 23.04. - 30.07.25 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr**

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

LEITUNG: Beate Barthelmann Tel. 02331 / 483793

BEGINN: Mittwoch, 08.01. - 16.04.25 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 15 X Mitglieder € 105.00 Gäste € 120,00

BEGINN: Mittwoch, 23.04. - 30.07.25 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 15X Mitglieder € 105.00 Gäste € 120,00
