

## 2. Halbjahr 2023

### 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, 07.09. - 30.11.23 13.00 - 14.30 Uhr

PREIS: Für 13 X Mitglieder: € 52,00 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 fühlen sich erholt.

#### YOGA für Frauen

LEITUNG: *Kathrin Lehmann* Tel. 0163 9038345

*Birgit Theile* Tel. 0163 372655

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

BEGINN: Mittwoch, Termine stehen noch nicht fest  
18.00 - 19.30 Uhr

PREIS:

# HATHA - YOGA

LEITUNG: *Kerstin Knocks* Tel. 02331 / 405553

ORT: **Per ZOOM ( Videoübertragung)**  
BEGINN: Montag, 07.08. - 04.12.23 17.00 - 18-30 Uhr

PREIS: Für 15 X Mitglieder: € 75,00 Gäste: € 105,00

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

BEGINN: Dienstag, 08.08. - 05.12.23 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: Für 15 X Mitglieder: € 90,00 Gäste: € 120,00

BEGINN: Donnerstag, 10.08. - 07.12.23 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: Für 15 X Mitglieder: € 90,00 Gäste: € 120,00

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

BEGINN: Freitag, 11.08. - 08.12.23 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: Für 15 X Mitglieder: € 75,00 Gäste: € 105,00

\*\*\*\*\*

LEITUNG: *Birgit Theile* Tel. 0163 3726655

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

BEGINN: Dienstag, 11.07. - 28.11.23 17.00 - 18.00 Uhr

PREIS: Für 16 X Mitglieder: € 64,00 Gäste: € 96,00

# "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, 10.08. - 16.11.23 15.30 - 16.30 Uhr

Preis: für 15X Mitglieder € 52,50 Gäste: € 82,50

\*\*\*\*\*

LEITUNG: *Karin Wagner* Tel. 02330 / 3819

ORT: **Ev. Gemeindehaus**, Markuskirche, Rheinstr. 26

BEGINN: Donnerstag, 07.09. - 30.11.23 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, 06.09. 15.11.23 10.00-11.30 Uhr

PREIS: für 10 X Mitglieder: € 110,00 Gäste: € 130,00

# AQUA AKTIV KURSE

LEITUNG: *Ulrike Plewka- Freese / Hermann Freese*  
Tel. 02330 / 809523

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

BEGINN: Mittwoch, 16.08. - 20.12.23 18.00 - 19.00 Uhr  
oder 19.00 - 20.00 Uhr

PREIS: für 15 X Mitglieder € 105,00 Gäste € 120,00

\*\*\*\*\*

LEITUNG: *Beate Barthelmann* Tel. 02331 / 483793

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

BEGINN: Mittwoch, 16.08. - 13.12.23 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 15 X Mitglieder € 105,00 Gäste € 120,00

\*\*\*\*\*

*Das Glück  
liegt auf halben Wege  
zwischen zuviel  
und zuwenig.*