

2. Halbjahr 2024

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: *Ev. Gemeindehaus, Markuskirche, Rheinstr. 26*
BEGINN: *Donnerstag, 05.09. - 05.12.24* **13.00-14.30 Uhr**

PREIS: für 13 X Mitglieder: € 65,00 Gäste: € 91,00

H A T H A - Y O G A

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, 04.08. - 06.11.24* **18.00 - 19.00 Uhr**

PREIS: für 10 X Mitglieder: € 50,00 Gäste: € 60,00

HATHA - YOGA

LEITUNG: *Kerstin Knocks* Tel. 02331 / 405553

ORT: **Per ZOOM (Videoübertragung)**

BEGINN: Montag, 12.08. - 02.12.24 17.00-18-30 Uhr

PREIS: für 15 X Mitglieder: € 60,00 Gäste: € 90,00

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

BEGINN: Dienstag, 13.08. - 03.12.24 10.00 - 11.30 Uhr

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

BEGINN: Donnerstag, 15.08. - 12.12.24 - 10.00 - 11.30 Uhr

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

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

BEGINN: Freitag, 16.08. - 13.12.24 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: für 15 X Mitglieder: € 60,00 Gäste: € 90,00

LEITUNG: *Birgit Theile* Tel. Tel. 0163 37266 55

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

BEGINN: Dienstag, 01.10. - 03.12.24 11.15 - 12.15 Uhr
12.30 - 13.30 Uhr

PREIS: für je 10 X Mitglieder: € 40,00 Gäste: € 70,00

NEU "SONNIGER HERBST"

- *Fit und Gesund mit Freude an Bewegung* -

Hula Hoop

Übungen mit dem Hula Hopp Reifen, Gymnastik im Stehen und Sitzen, einfache schöne Tänze (alles mit Musik)

LEITUNG: *Karin Wagner* Tel. 02330 / 3819

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

BEGINN: *Donnerstag, 05.09. - 05.12.24 15.00 - 16.00 Uhr*

PREIS: für 13 X Mitglieder: € 39,00 Gäste: € 65,00

Fitness aus dem Reich der Mitte

Tai Chi - Qigong

Qigong 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, 10.07. 11.09.24 10.00-11.30 Uhr*

PREIS: für 10 X Mitglieder: € 120,00 Gäste: € 130,00

AQUA AKTIV KURSE

LEITUNG: *Ulrike Plewka-Freese*
Hermann Freese Tel. 0172 8712734

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

BEGINN: Mittwoch, 21.08. - 11.12.24 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr

PREIS je Kurs: für 14 X Mitglieder € 84,00 Gäste € 112,00

LEITUNG: *Beate Barthelmann* Tel. 02331 / 483793

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

BEGINN: Mittwoch, 21.08. - 11.12.24 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 17 X Mitglieder € 102,00 Gäste € 136,00

*Wohin du auch gehst,
geh mit deinem
ganzen Herzen.*

Spruchwort aus China