

Kursangebot auch für Nichtmitglieder - 1. Halbjahr 2022

Nr.	Kursbezeichnung	Übungsleiter/-in	Tag	Zeit	Raum	€ #	€ ##
1	Powerzirkel	Sandra Thiem	Mo	09.00 - 10.00 h	A	74	
2	Balance - Gymnastik	Iris Priemer	Mo	09.15 - 10.15 h	B	88	
3	Nordic Walking	Susanne Kattner	Mo	10.00 - 11.30 h	XX	96	
4	Chi-Balance I	Iris Priemer	Mo	10.30 - 11.30 h	B	88	
5	Wirbelsäulengymnastik I	Elaine Block	Mo	18.30 - 19.30 h	A	88	
6	Konditionsgymnastik	Gudrun Randow	Mo	19.00 - 20.00 h	AH	74	
7	Fit-Gymnastik	Christine Prieß	Mo	19.00 - 20.00 h	GH	74	
8	Wirbelsäulengymnastik II	Elaine Block	Mo	19.30 - 20.30 h	A	88	
9	Power-Pilates I	Martina Demski	Di	09.00 - 10.00 h	DG 3	50*	32*
10	Chi-Balance II	Susanne Hiob	Di	09.00 - 10.00 h	DG 1	88	
11	Bodystyling mit Kid	Sandra Thiem	Di	09.30 - 10.30 h	GH	74	
12	Präventivtraining	Elaine Block	Di	09.30 - 10.30 h	A	88	
13	Fitness u. Entspannung ab 50	Sabine Milbrodt	Di	10.00 - 11.30 h	DG 2	100	
14	Power-Pilates II	Martina Demski	Di	10.00 - 11.00 h	DG 3	50*	32*
15	Präventivtraining	Elaine Block	Di	10.30 - 11.30 h	A	88	
16	Yoga I	Sabine Strahl-Grosse	Di	17.30 - 19.00 h	DG 3	70*	40*
17	Freestyle Bodyfitness	Manuela Taube	Di	18.15 - 19.15 h	A	74	
18	Yoga II	Sabine Strahl-Grosse	Di	19.15 - 20.45 h	DG3	70*	40*
19	Dyna-Gymnastik	Martina Demski	Mi	09.00 - 10.00 h	A	74	
20	Bewegung-Tanz-Entspannung 5-7 J.	Christin Welzel	Mi	15.15 - 16.15 h	A	68	
21	Power Pilates III	Martina Demski	Mi	16.30 - 17.30 h	DG3	50*	32*
22	Bodystyling	Sandra Thiem	Mi	17.30 - 18.30 h	A	74	
23	Rückenschule+ Beckenboden	Martina Sievers	Mi	18.00 - 19.30 h	DG 1	100	
24	Zumba I	Christin Behnke	Mi	18.30 - 20.00 h	B	96	
25	Wirbelsäulengymnastik III	Sabine Schulte	Do	10.00 - 11.00 h	A	88	
26	Power-Pilates IV	Martina Demski	Do	16.15 - 17.15 h	DG 3	50*	32*
27	Zumba Kids 7 - 12 Jahre	Verena Jens	Do	17.00 - 18.00 h	A	68	
28	Power-Pilates V	Martina Demski	Do	17.15 - 18.15 h	DG 3	50*	32*
29	Rückenschule I	Sabine Milbrodt	Do	17.30 - 18.30 h	DG 2	88	
30	Rückengymnastik I	Susanne Hiob	Do	17.45 - 18.45 h	DG 1	88	
31	Fatburner	Sabine Schmidt	Do	18.15 - 19.15 h	B	74	
32	Rückenschule II	Sabine Milbrodt	Do	18.30 - 19.30 h	DG 2	88	
33	Power Pilates VI	Martina Demski	Do	18.30 - 19.30 h	DG 3	50*	32*
34	Rückengymnastik II	Susanne Hiob	Do	19.00 - 20.00 h	DG 1	88	
35	Yoga III	Dorothea Wilken-Nöldeke	Do	19.30 - 21.00 h	DG 2	70*	40*
36	Pilates für Frauen und Männer	Martina Demski	Do	19.30 - 20.30 h	A	50*	32*
37	Chi-Balance IV	Iris Priemer	Fr	09.00 - 10.00 h	A	88	
38	Faszientraining I	Sabine Schulte	Fr	09.00 - 10.00 h	DG 2	88	
39	Ganzkörpertraining	Sandra Thiem	Fr	09.00 -10.00 h	B	74	
40	Faszientraining II	Sabine Schulte	Fr	10.00 - 11.00 h	DG 2	88	
41	Sanftes Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Fr	09.30 - 11.00 h	DG 3	70*	40*
42	Krafttraining	Tim Ullrich	Fr	18.30 - 20.00 h	AH	74	
43	Skigymnastik bis 2.April 2022	Annette Warn	Sa	11.00 - 12.00 h	A	50*	25*

Stand 17.11.2021

Wir weisen darauf hin, dass Änderungen unserer Kursangebote jederzeit möglich sind! Aktuelle Hinweise erhalten Sie auf der Homepage, bei den Übungsleiter*innen sowie in den Aushängen.

Legende:

GH	Große Halle Molfsee	
DG	Dachgeschoß Halle Molfsee	* 10 Veranstaltungen
A / B	Sporträume Halle Molfsee	** Zehnerkarte
AH	Alte Halle Rammsee	# Kosten Nichtmitglieder in €
XX	Gärtnerei Hackländer, Mielkendorfer Weg (Treffpunkt)	## Kosten Mitglieder in €

- Einstiegsmöglichkeiten in bereits laufende Kurse, sofern Plätze vorhanden sind
Kursgebühren werden anteilig berechnet
- Für Mitglieder sind drei Kurse kostenlos, außer Yoga, Pilates, Skigymnastik und Sonderkurse lt. Tabelle