

## 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
2	Balance - Gymnastik	Iris Priemer	Mo	09.15 - 10.15 h	B
3	Nordic Walking	Susanne Kattner	Mo	10.00 - 11.30 h	XX
4	Chi-Balance I	Iris Priemer	Mo	10.30 - 11.30 h	B
5	Wirbelsäulengymnastik I	Elaine Block	Mo	18.30 - 19.30 h	A
6	Konditionsgymnastik	Gudrun Randow	Mo	19.00 - 20.00 h	AH
7	Fit-Gymnastik	Christine Prieß	Mo	19.00 - 20.00 h	GH
8	Wirbelsäulengymnastik II	Elaine Block	Mo	19.30 - 20.30 h	A
9	Power-Pilates I	Martina Demski	Di	09.00 - 10.00 h	DG 3
10	Chi-Balance II	Susanne Hiob	Di	09.00 - 10.00 h	DG 1
11	Bodystyling mit Kid	Sandra Thiem	Di	09.30 - 10.30 h	GH
12	Präventivtraining	Elaine Block	Di	09.30 - 10.30 h	A
13	Fitness u. Entspannung ab 50	Sabine Milbrodt	Di	10.00 - 11.30 h	DG 2
14	Power-Pilates II	Martina Demski	Di	10.00 - 11.00 h	DG 3
15	Präventivtraining	Elaine Block	Di	10.30 - 11.30 h	A
16	Yoga I	Sabine Strahl-Grosse	Di	17.30 - 19.00 h	DG 3
17	Freestyle Bodyfitness	Manuela Taube	Di	18.15 - 19.15 h	A
18	Yoga II	Sabine Strahl-Grosse	Di	19.15 - 20.45 h	DG3
19	Dyna-Gymnastik	Martina Demski	Mi	09.00 - 10.00 h	A
20	Bewegung-Tanz-Entspannung 5-7 J.	Christin Welzel	Mi	15.15 - 16.15 h	A
21	Power Pilates III	Martina Demski	Mi	16.30 - 17.30 h	DG3
22	Bodystyling	Sandra Thiem	Mi	17.30 - 18.30 h	A
23	Rückenschule+ Beckenboden	Martina Sievers	Mi	18.00 - 19.30 h	DG 1
24	Zumba I	Christin Behnke	Mi	18.30 - 20.00 h	B
44	Wirbelsäulengymnastik <b>ab 05.05.2022</b>	Susanne Kattner	Do	10.00 - 11.00 h	A
26	Power-Pilates IV	Martina Demski	Do	16.15 - 17.15 h	DG 3
27	Zumba Kids 7 - 12 Jahre	Verena Jens	Do	17.00 - 18.00 h	A
28	Power-Pilates V	Martina Demski	Do	17.15 - 18.15 h	DG 3
29	Rückenschule I	Sabine Milbrodt	Do	17.30 - 18.30 h	DG 2
30	Rückengymnastik I	Susanne Hiob	Do	17.45 - 18.45 h	DG 1
31	Fatburner	Sabine Schmidt	Do	18.15 - 19.15 h	B
32	Rückenschule II	Sabine Milbrodt	Do	18.30 - 19.30 h	DG 2
33	Power Pilates VI	Martina Demski	Do	18.30 - 19.30 h	DG 3
34	Rückengymnastik II	Susanne Hiob	Do	19.00 - 20.00 h	DG 1
35	Yoga III	Dorothea Wilken-Nöldeke	Do	19.30 - 21.00 h	DG 2
36	Pilates für Frauen und Männer	Martina Demski	Do	19.30 - 20.30 h	A
37	Chi-Balance IV	Iris Priemer	Fr	09.00 - 10.00 h	A
38	Faszientraining I	Sabine Schulte	Fr	09.00 - 10.00 h	DG 2
39	Ganzkörpertraining	Sandra Thiem	Fr	09.00 -10.00 h	B
40	Faszientraining II	Sabine Schulte	Fr	10.00 - 11.00 h	DG 2
41	Sanftes Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Fr	09.30 - 11.00 h	DG 3
42	Krafttraining	Tim Ullrich	Fr	18.30 - 20.00 h	AH
43	Skigymnastik <b>bis 2.April 2022</b>	Annette Warn	Sa	11.00 - 12.00 h	A

St

GH Große Halle Molfsee

DG Dachgeschoß Halle Molfsee

A / B Sporträume Halle Molfsee

AH Alte Halle Rammsee

XX Gärtnerei Hackländer, Miellendorfer Weg ( Treffpunkt )

\* 10 Veranstaltungen

\*\* Zehnerkarte

# Kosten Nichtmitglieder ir

## 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