

Kursangebot auch für Nichtmitglieder - 2. Halbjahr 2022

Nr.	Kursbezeichnung	Übungsleiter/-in	Tag	Zeit	Raum	€ #	€ ##
1	Powerzirkel	Sandra Thiem	Mo	09.00 - 10.00 h	A	55	
2	Balance - Gymnastik	Iris Priemer	Mo	09.30 - 10.30 h	B	65	
3	Nordic Walking	Susanne Kattner	Mo	10.00 - 11.30 h	XX	72	
4	Wirbelsäulengymnastik I	Lena Block	Mo	18.30 - 19.30 h	A	65	
5	Konditionsgymnastik	Sandra Thiem	Mo	19.00 - 20.00 h	AH	55	
6	Fit-Gymnastik	Christine Prieß	Mo	19.00 - 20.00 h	GH	55	
7	Wirbelsäulengymnastik II	Lena Block	Mo	19.30 - 20.30 h	A	65	
8	Power-Pilates I	Martina Demski	Di	09.00 - 10.00 h	DG 3	50*	32*
9	Bodystyling mit Kid	Sandra Thiem	Di	09.30 - 10.30 h	GH	55	
10	Präventivtraining	Lena Block	Di	09.30 - 10.30 h	A	65	
11	Fitness u. Entspannung ab 50	Sabine Milbrodt	Di	10.00 - 11.30 h	DG 2	77	
12	Power-Pilates II	Martina Demski	Di	10.00 - 11.00 h	DG 3	50*	32*
13	Präventivtraining	Lena Block	Di	10.30 - 11.30 h	A	65	
14	Yoga I	Sabine Strahl-Grosse	Di	17.30 - 19.00 h	DG 3	70*	40*
15	Freestyle Bodyfitness	Sabine Schmidt	Di	18.15 - 19.15 h	A	55	
16	Yoga II	Sabine Strahl-Grosse	Di	19.15 - 20.45 h	DG3	70*	40*
17	Dyna-Gymnastik	Martina Demski	Mi	09.00 - 10.00 h	A	55	
18	Bewegung und Training 5- 8J.	Christin Welzel	Mi	15.15 - 16.15 h	A	50	
19	Power Pilates III	Martina Demski	Mi	16.30 - 17.30 h	DG3	50*	32*
20	Bodystyling	Sandra Thiem	Mi	17.30 - 18.30 h	A	55	
21	Rückenschule+ Beckenboden	Martina Sievers	Mi	18.00 - 19.30 h	DG 1	77	
22	Zumba I	Christin Behnke	Mi	18.30 - 20.00 h	B	65	
23	Wirbelsäulengymnastik III	Susanne Kattner	Do	10.00 - 11.00 h	A	65	
24	Power-Pilates IV	Martina Demski	Do	16.15 - 17.15 h	DG 3	50*	32*
25	Power-Pilates V	Martina Demski	Do	17.15 - 18.15 h	DG 3	50*	32*
26	Rückenschule I	Sabine Milbrodt	Do	17.30 - 18.30 h	DG 2	65	
27	Rückengymnastik I	Susanne Hiob	Do	17.45 - 18.45 h	DG 1	65	
28	Fatburner	Sabine Schmidt	Do	18.15 - 19.15 h	B	55	
29	Rückenschule II	Sabine Milbrodt	Do	18.30 - 19.30 h	DG 2	65	
30	Power Pilates VI	Martina Demski	Do	18.30 - 19.30 h	DG 3	50*	32*
31	Rückengymnastik II	Susanne Hiob	Do	19.00 - 20.00 h	DG 1	65	
32	Yoga III	Dorothea Wilken-Nöldeke	Do	19.30 - 21.00 h	DG 2	70*	40*
33	Pilates für Frauen und Männer	Martina Demski	Do	19.30 - 20.30 h	A	50*	32*
34	Chi-Balance	Iris Priemer	Fr	09.00 - 10.00 h	A	65	
35	Faszientraining	Sabine Schulte	Fr	09.00 - 10.00 h	DG 2	65	
36	Ganzkörpertraining	Sandra Thiem	Fr	09.00 - 10.00 h	B	55	
37	Sanftes Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Fr	09.30 - 11.00 h	DG 3	70*	40*
38	Krafttraining	Tim Ullrich	Fr	18.30 - 20.00 h	AH	55	
39	Skigymnastik ab 29.10.2022	Annette Warn	Sa	11.00 - 12.00 h	A	50*	25*

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.

28.06.2022

* nach Voranmeldung

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