

Kursangebot auch für Nichtmitglieder - 1. Halbjahr 2024

Nr.	Kursbezeichnung	Übungsleiter/-in	Tag	Zeit	Raum	€ #	€ ##
1	Powerzirkel	Sandra Thiem	Mo	09.00 - 10.00 h	GH	90	
2	Balance - Gymnastik I	Iris Priemer	Mo	09.00 - 10.00 h	B	105	
3	Balance - Gymnastik II	Iris Priemer	Mo	10.15 - 11.15 h	B	105	
4	Nordic Walking	Susanne Kattner	Mo	10.00 - 11.30 h	XX	120	
5	Wirbelsäulengymnastik I	Lena Block	Mo	18.30 - 19.30 h	A	105	
6	Konditionsgymnastik	Sandra Thiem	Mo	19.00 - 20.00 h	AH	90	
7	Fit-Gymnastik	Christine Prieß	Mo	19.00 - 20.00 h	GH	90	
8	Wirbelsäulengymnastik II	Lena Block	Mo	19.30 - 20.30 h	A	105	
9	Online Power-Pilates I	Martina Demski	Di	07.30 - 08.30 h		60*	35*
10	Bodystyling mit Kid	Sandra Thiem	Di	09.30 - 10.30 h	GH	90	
11	Präventivtraining	Lena Block	Di	09.30 - 10.30 h	A	105	
12	Fitness u. Entspannung ab 60	Sabine Milbrodt	Di	10.00 - 11.30 h	DG 2	130	
13	Power-Pilates II	Martina Demski	Di	09.00 - 10.00 h	B	60*	35*
14	Präventivtraining	Lena Block	Di	10.30 - 11.30 h	A	105	
15	Yoga I	Sabine Strahl-Grosse	Di	17.30 - 19.00 h	DG 3	80*	44*
16	Freestyle Bodyfitness	Sandra Thiem	Di	18.00 - 19.00 h	A	90	
17	Zumba	Natalia Umlauf	Di	18.45 - 19.45 h	B	90	
18	Yoga II	Felicitas Schick	Di	19.30 - 21.00 h	DG3	80*	44*
19	Dyna-Gymnastik	Martina Demski	Mi	09.00 - 10.00 h	A	90	
20	Bewegung und Training, 7-9-jährige	Christin Welzel	Mi	16.15 - 17.15 h	A	82	
21	Bodystyling	Sandra Thiem	Mi	17.30 - 18.30 h	A	90	
22	Online Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Mi	18.45 - 20.15 h		80*	44*
23	Wirbelsäulengymnastik III	Susanne Kattner	Do	10.00 - 11.00 h	A	105	
24	Power-Pilates IV	Martina Demski	Do	16.15 - 17.15 h	A	60*	35*
25	Power-Pilates V	Martina Demski	Do	17.15 - 18.15 h	A	60*	35*
26	Rückenschule I	Sabine Milbrodt	Do	17.30 - 18.30 h	DG 2	105	
27	Rückengymnastik I	Susanne Hiob	Do	17.45 - 18.45 h	DG 1	105	
28	Fatburner	Simone Kliem	Do	18.15 - 19.15 h	B	90	
29	Rückenschule II	Sabine Milbrodt	Do	18.30 - 19.30 h	DG 2	105	
30	Power Pilates VI	Martina Demski	Do	18.30 - 19.30 h	A	60*	35*
31	Rückengymnastik II	Susanne Hiob	Do	19.00 - 20.00 h	DG 1	105	
32	Yoga III	Dorothea Wilken-Nöldeke	Do	19.30 - 21.00 h	DG 2	80*	44*
34	Chi-Balance	Iris Priemer	Fr	09.00 - 10.00 h	A	105	
35	Faszientraining	Sabine Schulte	Fr	09.00 - 10.00 h	DG 2	90	
36	Ganzkörpertraining	Sandra Thiem	Fr	09.00 - 10.00 h	B	90	
37	Sanftes Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Fr	09.30 - 11.00 h	DG 3	80*	44*
38	Faszienfitness	Sabine Schulte	Fr	10.00 - 11.00 h	DG 2	90	
39	Krafttraining	Tim Ullrich	Fr	18.30 - 20.00 h	AH	90	
40	Skigymnastik bis 23.03.2024	Annette Warn	Sa	11.00 - 12.00 h	A	55*	28*

Stand 08.01.2024

GH Große Halle Molfsee

DG Dachgeschoß Halle Molfsee

A / B Sporträume Halle Molfsee

AH Alte Halle Rammsee

XX Gärtnerei Hackländer, Mielkendorfer Weg (Treffpunkt)

* 10 Veranstaltungen

** Zehnerkarte

Kosten Nichtmitglieder in €

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