

Kursangebot auch für Nichtmitglieder - 2. Halbjahr 2024

Nr.	Kursbezeichnung	Übungsleiter/-in	Tag	Zeit	Raum	€ #	€ ##
1	Powerzirkel	Annika Hamann	Mo	09:00 - 10.00 h	GH	50	
2	Balance - Gymnastik I	Iris Priemer	Mo	09.00 - 10.00 h	B	60	
3	Balance - Gymnastik II	Iris Priemer	Mo	10.15 - 11.15 h	B	60	
4	Nordic Walking	Susanne Kattner	Mo	10.00 - 11.30 h	XX	66	
5	Wirbelsäulengymnastik I	Lena Block	Mo	18.30 - 19.30 h	A	60	
6	Konditionsgymnastik	Angela Pohl	Mo	19.00 - 20.00 h	AH	50	
7	Fit-Gymnastik	Christine Prieß	Mo	19.00 - 20.00 h	GH	50	
8	Wirbelsäulengymnastik II	Lena Block	Mo	19.30 - 20.30 h	A	60	
9	Online Power-Pilates I	Martina Demski	Di	07.30 - 08.30 h		60*	35*
10	Bodystyling mit Kid	Tatjana Herrmann	Di	09.30 - 10.30 h	GH	50	
11	Präventivtraining	Lena Block	Di	09.30 - 10.30 h	A	60	
12	Fitness u. Entspannung ab 60	Sabine Milbrodt	Di	10.00 - 11.30 h	DG 2	72	
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	60	
15	Yoga I	Sabine Strahl-Grosse	Di	17.30 - 19.00 h	DG 3	80*	44*
16	Zumba	Natalia Umlauf	Di	18.45 - 19.45 h	B	50	
17	Yoga II	Felicitas Schick	Di	19.30 - 21.00 h	DG3	80*	44*
18	Dyna-Gymnastik	Martina Demski	Mi	09.00 - 10.00 h	A	50	
19	Kinderyoga	Anna Kamin	Mi	15.00 - 16.00 h	A	46	
20	Bodystyling	Annika Hamann	Mi	16.45 - 17.45 h	A	50	
21	Online Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Mi	18.45 - 20.15 h		80*	44*
22	Wirbelsäulengymnastik III	Susanne Kattner	Do	10.00 - 11.15 h	A	66	
23	Power-Pilates III	Martina Demski	Do	16.15 - 17.15 h	A	60*	35*
24	Power-Pilates IV	Martina Demski	Do	17.15 - 18.15 h	A	60*	35*
25	Rückenschule I	Sabine Milbrodt	Do	17.30 - 18.30 h	DG 2	60	
26	Rückengymnastik I	Susanne Hiob	Do	17.45 - 18.45 h	DG 1	60	
27	Fatburner	Simone Kliem	Do	18.15 - 19.15 h	B	50	
28	Rückenschule II	Sabine Milbrodt	Do	18.30 - 19.30 h	DG 2	60	
29	Power Pilates V	Martina Demski	Do	18.30 - 19.30 h	A	60*	35*
30	Rückengymnastik II	Susanne Hiob	Do	19.00 - 20.00 h	DG 1	60	
31	Yoga III	Dorothea Wilken-Nöldeke	Do	19.30 - 21.00 h	DG 2	80*	44*
32	Ganzkörpertraining	Annika Hamann	Fr	08.30 - 9.30 h	GH	50	
33	Chi-Balance	Iris Priemer	Fr	09.00 - 10.00 h	A	60	
34	Sanftes Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Fr	09.30 - 11.00 h	DG 3	80*	44*
35	Krafttraining	Tim Ullrich	Fr	18.30 - 20.00 h	AH	50	
36	Skigymnastik ab 09.11.2024	Annette Warn	Sa	11.00 - 12.00 h	A	55*	28*

Stand 27.08.2024

10 Einheiten mit Voranmeldung bei der Übungsleitung

- Kursdauer: 02.09.2024 - 18.12.2024
 - 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

Legende:

GH Große Halle Molfsee

DG Dachgeschoß Halle Molfsee

A / B Sporträume Halle Molfsee

AH Alte Halle Rammsee

XX Treffpunkt: Eiderbad Kiel-Hammer

* Zehnerkarte

Kosten Nichtmitglieder in €

Kosten Mitglieder in €