

Kursangebot auch für Nichtmitglieder - 2. Halbjahr 2025

Nr.	Kursbezeichnung	Übungsleiter/-in	Tag	Zeit	Raum	€ #	€ ##
1	Powerzirkel	Annika Hamann	Mo	09:00 - 10.00 h	GH	52	
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	68	
5	Wirbelsäulengymnastik I	Lena Block	Mo	18.30 - 19.30 h	A	60	
6	Konditionsgymnastik	Gönnä Ralf-Gabriel	Mo	19.00 - 20.00 h	AH	52	
7	Fit-Gymnastik	Christine Prieß	Mo	19.00 - 20.00 h	GH	52	
8	Wirbelsäulengymnastik II	Lena Block	Mo	19.30 - 20.30 h	A	60	
9	Power-Pilates I	Martina Demski	Di	09.00 - 10.00 h		70*	40*
10	Bodystyling mit Kid	n.n.	Di	09.30 - 10.30 h	GH	52	
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	76	
13	Power-Pilates II	Martina Demski	Di	10.00 - 11.00 h	B	70*	40*
14	Präventivtraining	Lena Block	Di	10.30 - 11.30 h	A	60	
15	Freestyle Bodyfitness	Annika Hamann	Di	17.00 - 18.00 h	A	52	
16	Yoga I	Sabine Strahl-Grosse	Di	17.30 - 19.00 h	DG 3	85*	48*
17	Zumba	Nataliia Olasiuk	Di	18.45 - 19.45 h	B	52	
18	Yoga II	Felicitas Schick	Di	19.30 - 21.00 h	DG3	85*	48*
19	Dyna-Gymnastik	Martina Demski	Mi	09.00 - 10.00 h	A	52	
20	Powerkids	Annika Hamann	Mi	15.30 - 16.30 h	A	45	
21	Bodystyling	Annika Hamann	Mi	16.45 - 17.45 h	A	52	
22	Online Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Mi	18.45 - 20.15 h		85*	48*
23	Wirbelsäulengymnastik III	Susanne Kattner	Do	10.00 - 11.15 h	A	68	
24	Power-Pilates III	Martina Demski	Do	16.15 - 17.15 h	A	70*	40*
25	Power-Pilates IV	Martina Demski	Do	17.15 - 18.15 h	A	70*	40*
26	Rückenschule I	Sabine Milbrodt	Do	17.30 - 18.30 h	DG 2	60	
27	Rückengymnastik I	Susanne Hiob	Do	17.45 - 18.45 h	DG 1	60	
28	Fatburner	Gönnä Ralf-Gabriel	Do	18.15 - 19.15 h	B	52	
29	Rückenschule II	Sabine Milbrodt	Do	18.30 - 19.30 h	DG 2	60	
30	Power Pilates V	Martina Demski	Do	18.30 - 19.30 h	A	70*	40*
31	Rückengymnastik II	Susanne Hiob	Do	19.00 - 20.00 h	DG 1	60	
32	Yoga III	Dorothea Wilken-Nöldeke	Do	19.30 - 21.00 h	DG 2	85*	48*
33	Ganzkörpertraining	Annika Hamann	Fr	08.30 - 9.30 h	GH	52	
34	Chi-Balance	Iris Priemer	Fr	09.00 - 10.00 h	A	60	
35	Sanftes Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Fr	09.30 - 11.00 h	DG 3	85*	48*
36	Krafttraining	Tim Ullrich	Fr	18.30 - 20.00 h	AH	52	
37	Fazienttraining	Dagmar Hinz	Fr	09.30 - 10.30 h	DG 2	52	
38	Skigymnastik ab 08.11.2025	Annette Warn	Sa	11.00 - 12.00 h	A	60**	30*

Stand 01.08.2025

Legende:

GH Große Halle Molfsee

DG Dachgeschoß Halle Molfsee

A / B Sporträume Halle Molfsee

AH Alte Halle Rammsee

fpunkt: Gärtnerei Hackländer, Mielkendor

X Treffpunkt Sportanlage am Bärenkrug

* 10 Veranstaltungen

** Zehnerkarte

Kosten Nichtmitglieder in €

Kosten Mitglieder in €

- Kursdauer 08.09. bis 18.12.2025

- Einstieg in laufende Kurse möglich, sofern Plätze vorhanden sind - Kursgebühren werden anteilig berechnet

- Für Mitglieder sind drei Kurse kostenlos, außer Yoga, Pilates, Skigymnastik und Sonderkurse lt. Tabelle