

Kursangebot auch für Nichtmitglieder - 1. Halbjahr 2026

Nr.	Kursbezeichnung	Übungsleiter/-in	Tag	Zeit	Raum	€ #	€ ##
1	Powerzirkel	Annika Hamann	Mo	09:00 - 10.00 h	GH	92	
2	Balance - Gymnastik I	Iris Priemer	Mo	09.00 - 10.00 h	B	106	
3	Balance - Gymnastik II	Iris Priemer	Mo	10.15 - 11.15 h	B	106	
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	106	
6	Konditionsgymnastik	Gönnä Ralf-Gabriel	Mo	19.00 - 20.00 h	AH	92	
7	Fit-Gymnastik	Christine Prieß	Mo	19.00 - 20.00 h	GH	92	
8	Wirbelsäulengymnastik II	Lena Block	Mo	19.30 - 20.30 h	A	106	
9	Bodystyling mit Kid	n.n.	Di	09.30 - 10.30 h	GH	92	
10	Präventivtraining	Lena Block	Di	09.30 - 10.30 h	A	106	
11	Fitness u. Entspannung ab 60	Sabine Milbrodt	Di	10.00 - 11.30 h	DG 2	134	
12	Präventivtraining	Lena Block	Di	10.30 - 11.30 h	A	106	
13	Freestyle Bodyfitness	Annika Hamann	Di	17.00 - 18.00 h	A	92	
14	Yoga I	Sabine Strahl-Grosse	Di	17.30 - 19.00 h	DG 3	85*	48*
15	Zumba	Natalia Olasiuk	Di	18.45 - 19.45 h	B	92	
16	Yoga II	Felicitas Schick	DI	19.30 - 21.00 h	DG 3	85*	48*
17	Qi Gong Flow	Susanne Kattner	Mi	10.00 - 11.00 h	DG 2	106	
18	Powerkids	Annika Hamann	Mi	15.30 - 16.30 h	A	80	
19	Bodystyling	Annika Hamann	Mi	16.45 - 17.45 h	A	92	
20	Online Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Mi	18.45 - 20.15 h		85*	48*
21	Wirbelsäulengymnastik III	Susanne Kattner	Do	10.00 - 11.15 h	A	120	
22	Power-Pilates I	Martina Schütt	Do	16.15 - 17.15 h	A	70*	40*
23	Power-Pilates II	Martina Schütt	Do	17.15 - 18.15 h	A	70*	40*
24	Rückenschule I	Sabine Milbrodt	Do	17.30 - 18.30 h	DG 2	106	
25	Rückengymnastik I	Angela Pohl	Do	17.30 - 18.30 h	DG 1	106	
26	Fatburner	Gönnä Ralf-Gabriel	Do	18.15 - 19.15 h	B	92	
27	Rückenschule II	Sabine Milbrodt	Do	18.30 - 19.30 h	DG 2	106	
28	Power Pilates III	Martina Schütt	Do	18.30 - 19.30 h	A	70*	40*
29	Rückengymnastik II	Felicitas Schick	Do	18.30 - 19.30 h	DG 1	106	
30	Yoga III	Dorothea Wilken-Nöldeke	Do	19.30 - 21.00 h	DG 2	85*	48*
31	Ganzkörpertraining	Annika Hamann	Fr	08.30 - 9.30 h	GH	92	
32	Chi-Balance	Iris Priemer	Fr	09.00 - 10.00 h	A	106	
33	Sanftes Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Fr	09.30 - 11.00 h	DG 1	85*	48*
34	Fazientraining	Dagmar Hinz	Fr	09.30 - 10.30 h	DG 2	92	
35	Krafttraining	Tim Ullrich	Fr	18.30 - 20.00 h	AH	92	
36	Skigymnastik bis 21.03.2026	Annette Warn	Sa	11.00 - 12.00 h	A	60**	30*

GH Große Halle Molfsee

DG Dachgeschoß Halle Molfsee

A / B Sporträume Halle Molfsee

AH Alte Halle Rammsee

XX Treffpunkt: Eiderbad Hammer: Eiderbrook 59, 24113 Kiel

X Treffpunkt Sportanlage am Bärenkrug

* 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