

## 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 3 | 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*  |

10 Einheiten mit Voranmeldung bei der Übungsleitung

GH Große Halle Molfsee

DG Dachgeschoß Halle Molfsee

A / B Sporträume Halle Molfsee

AH Alte Halle Rammsee

XX Treffpunkt: Eiderbad Hammer: Eiderbrook 59, 24113 Kie

X Treffpunkt Sportanlage am Bärenkrug

\* 10 Veranstaltungen

\*\* Zehnerkarte

# Kosten Nichtmitglieder in €

## Kosten Mitglieder in €

- Kursgebühren werden anteilig berechnet

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

SpVg Eiderdal Molfsee von 1957 e.V.