Kursangebot auch für Nichtmitglieder - 2. Halbjahr 2026

Nr.	Kursbezeichnung	Übungsleiter/-in	Tag	Zeit	Raum	€ #	€ ##
1	Powerzirkel	Sylwia Karczmarczuk	Mo	09:00 - 10.00 h	GH	64	
2	Balance - Gymnastik I	Iris Priemer	Mo	09.00 - 10.00 h	B	74	
3	Balance - Gymnastik II	Iris Priemer	Mo	10.15 - 11.15 h	B	74	
4	Nordic Walking	Susanne Kattner	Mo	10.00 - 11.30 h	XX	84	
5	Wirbelsäulengymnastik I	Lena Block	Mo	19.00 - 20.00 h	A	74	
6	Konditionsgymnastik	Gönna Ralf-Gabriel	Mo	19.00 - 20.00 h	AH	64	
7	Fit-Gymnastik	Christine Prieß	Mo	19.00 - 20.00 h	GH	64	
9	Fit mit Kid	Ole Thomsen	Di	09.30 - 10.30 h	GH	64	
10	Präventivtraining	Lena Block	Di	09.30 - 10.30 h	A	74	
11	Fitness u. Entspannung ab 60	Sabine Milbrodt	Di	10.00 - 11.30 h	DG 2	93	
12	Präventivtraining	Lena Block	Di	10.30 - 11.30 h	A	74	
13	Yoga I	Sabine Strahl-Grosse	Di	17:30 - 19:00	DG3	85*	48*
14	Freestyle Bodyfitness	Annika Hamann	Di	18.15 - 19.15 h	A	64	
39	Body & Core (NEU ab 08.09.26)	Anna Klimmek	Di	18.30 - 19.30 h	AH	52	
15	Zumba	Kathrin Leopold	Di	18.45 - 19.45 h	B	64	
16	Yoga II	Felicitas Schick	DI	19.40 - 21.10 h	DG 2	85*	48*
17	Dyna - Gymnastik	Ole Thomsen	Mi	09.00 - 10.00 h	B	64	
18	Pilates & Balance	Ole Thomsen	Mi	10.15 - 11.15 h	B	70*	40*
19	Qi Gong Flow	Susanne Kattner	Mi	10.15 - 11.15 h	DG 2	74	
20	Sturz Prävention	Sabine Milbrodt	Mi	11.15 - 12.15 h	DG 2	74	
21	Bodystyling	Ole Thomsen	Mi	16.45 - 17.45 h	A	64	
22	Online Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Mi	18.45 - 20.15 h		85*	48*
23	Wirbelsäulengymnastik III	Ole Thomsen	Do	10.00 - 11.15 h	A	84	
24	Power-Pilates I	Martina Schütt	Do	16.15 - 17.15 h	A	70*	40*
25	Power-Pilates II	Martina Schütt	Do	17.15 - 18.15 h	A	70*	40*
26	Rückenschule I	Sabine Milbrodt	Do	17.30 - 18.30 h	DG 2	74	
27	Rückengymnastik I	Angela Pohl	Do	17.30 - 18.30 h	DG 1	74	
28	Fatburner	Gönna Ralf-Gabriel	Do	18.15 - 19.15 h	B	92	
29	Rückenschule II	Sabine Milbrodt	Do	18.30 - 19.30 h	DG 2	64	
30	Power Pilates III	Martina Schütt	Do	18.30 - 19.30 h	A	70*	40*
31	Rückengymnastik II	Felicitas Schick	Do	19.00 - 20.00 h	DG 1	74	
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	64	
34	Chi-Balance	Iris Priemer	Fr	09.00 - 10.00 h	A	74	
35	Sanftes Yoga	Sabine Strahl-Grosse	Fr	09.30 - 11.00 h	DG 1	85*	48*
36	Fazientraining	Dagmar Hinz	Fr	09.30 - 10.30 h	DG 2	64	
37	Krafttraining	Tim Ullrich	Fr	18.30 - 20.00 h	AH	64	
38	Skigymnastik **ab 07.11.2026**	Annette Warn	Sa	11.00 - 12.00 h	A	60**	30*

Stand 05.11.2026

10 Einheiten mit Voranmeldung bei der Übungsleitung

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