

VGS 1998 Mönhesee e.V.

Kursprogramm nach den Osterferien ab 25.04.2022

Präventive Allroundfitness

Fitness für alle (Fitnessgymnastik) B, montags von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Martina Sprenger, 7 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 59,20 / € 42,00 (Mitglieder), Beginn: 25.04.2022

BOP-Training f. Frauen B, dienstags von 17.45 – 18.45 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 11 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 93,50 / € 66,00 (Mitglieder), Beginn: 26.04.2022

Aktive Gymnastik gegen Osteoporose B, montags von 17.30 – 18.30 Uhr, Leitung: Erika Fautsch, 8 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 68,00 / € 48,00 (Mitglieder), Beginn: 25.04.2022

Cardio-Power Spinning B, dienstags von 19.30 – 20.30 Uhr, Leitung: Frauke Schmidt, 6 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 54,00 / € 42,00 (Mitglieder), Beginn: 03.05.2022

Dance Aerobic / Zumba B, donnerstags von 17.30 – 18.30 Uhr, Leitung: Regina Meinhardt, 9 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 76,50 / € 54,00 (Mitglieder), Beginn: 07.04.2022

Gymnastik ab 60plus B, freitags von 15.30 – 16.30 Uhr, Leitung: Günter Lemmerz, 8 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 68,00 / € 48,00 (Mitglieder), Beginn: 06.05.2022

Cardio-und Rückenfit A2 (Gerätetraining), montags von 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 9 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 94,50 / € 76,50 (Mitglieder), Beginn: 25.04.2022

Cardio-und Rückenfit B2 (Gerätetraining), montags von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 9 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 94,50 / € 76,50 (Mitglieder), Beginn: 25.04.2022

Cardio-und Rückenfit C1 (Gerätetraining), dienstags von 17.00 – 18.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 8 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 84,00 / € 68,00 (Mitglieder), Beginn: 03.05.2022

Cardio-und Rückenfit D2 (Gerätetraining), mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 9 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 94,50 / € 76,50 (Mitglieder), Beginn: 27.04.2022

Cardio-und Rückenfit E2 (Gerätetraining), mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 9 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 94,50 / € 76,50 (Mitglieder), Beginn: 27.04.2022

Cardio-und Rückenfit F1 (Gerätetraining), freitags von 15.15 – 16.15 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 8 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 84,00 / € 68,00 (Mitglieder), Beginn: 06.05.2022

Wassergymnastik A2, montags 17.30 – 18.10 Uhr, Leitung: Claudia Sträter, 2 Einheiten, Schwimmbad, Haus A, Kursgebühren: € Beginn: 25.04.2022 / Letzte Einheit am 02.05.

Wassergymnastik B2, montags 18.10 – 18.50 Uhr, Leitung: Claudia Sträter, 2 Einheiten, Schwimmbad, Haus A, Kursgebühren: € Beginn: 25.04.2022 / Letzte Einheit am 02.05.

Wassergymnastik C1, montags 14.00 – 14.40 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 7 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 Kursgebühren: € 73,50 / € 59,50 (Mitglieder), Beginn: 02.05.2022

Wassergymnastik D1, montags 14.40 – 15.20 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 7 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 Kursgebühren: € 73,50 / € 59,50 (Mitglieder), Beginn: 02.05.2022

Wassergymnastik G1, freitags 09.00 – 09.40 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 8 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 Kursgebühren: € 84,00 / € 68,00 (Mitglieder), Beginn: 06.05.2022

Wassergymnastik H2, freitags 09.40 – 10.20 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 8 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 Kursgebühren: € 84,00 / € 68,00 (Mitglieder), Beginn: 02.05.2022

Wassergymnastik I1, freitags 10.20 – 11.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 8 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 Kursgebühren: € 84,00 / € 68,00 (Mitglieder), Beginn: 06.05.2022

Anfängerschwimmen für Kinder ab 4 Jahren (Seepferdchenkurs)

Kurs A: mittwochs 14.45 – 15.30 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 6 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 , Kursgebühren: € 50,00 , Beginn: 27.04.2022

Kurs B: mittwochs 15.30 – 16.15 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 6 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 , Kursgebühren: € 50,00 , Beginn: 27.04.2022

Kurs C: mittwochs 16.15 – 17.00 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 6 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 , Kursgebühren: € 50,00 , Beginn: 27.04.2022

Rehasport bei Wirbelsäulenerkrankungen (*mit gültiger ärztlicher Verordnung kostenfrei)

Kurs A, montags von 16.30 -17.15 Uhr, Leitung: Claudia Sträter, 10 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren*: € 68,00 / € 52,50 (Mitglieder), Beginn: 25.04.2022

Kurs B, mittwochs von 17.45 -18.30 Uhr, Leitung: Katja Ulrich, 10 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren*: € 68,00 / € 52,50 (Mitglieder), Beginn: 27.04.2022

Kurs C, mittwochs von 18.45 -19.30 Uhr, Leitung: Katja Ulrich, 10 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren*: € 68,00 / € 52,50 (Mitglieder), Beginn: 27.04.2022

Kurs D, mittwochs von 20.00 -20.45 Uhr, Leitung: Dr. Ulrike Eckey, 10 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren*: € 68,00 / € 52,50 (Mitglieder), Beginn: 27.04.2022

Rehasport im Wasser / Aquatherapie bei Hüft- und Kniearthrose (*mit gültiger ärztlicher Verordnung kostenfrei)

Kurs A, montags von 16.00 -16.45 Uhr, Leitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, 10 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein -Sichtigvor, Kursgebühren*: € 105,00 / € 85,0 (Mitglieder), Beginn: 16.05.2022

Rehasport bei Herzerkrankungen

Übungsgruppe 1, montags von 16.30 -17.30 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 10 Einheiten, Tartanbahn Möhnesee-Echtrop, Beginn: 09.05.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 1, dienstags von 16.30 -17.30 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 11 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Beginn: 26.04.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 2, dienstags von 18.00 -19.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 8 Einheiten, Fitnessraum Haus C, Beginn: 03.05.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 2, freitags von 12.00 -13.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 8 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Beginn: 06.05.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 3, mittwochs von 16.15 -17.15 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 8 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Beginn: 04.05.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 3, dienstags von 19.00 -20.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Beginn: 03.05.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Trainingsgruppe 1, montags von 16.30 -17.30 Uhr, Tartanbahn Möhnesee-Echtrop, Leitung: Alina Vogel, 11 Einheiten, Beginn:09.05.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Trainingsgr. 2/3 u. Übungsgruppe 1, montags 16.30 – 17.30 Uhr, Tartanbahn Möhnesee-Echtrop, Leitung: Gaby Heimüller, 11 Einheiten, , Beginn: 09.05.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Anmeldungen können über Eintrag in die Kursliste der Kursleitung, per Email über info@vgs-moehnesee.de oder schriftlich per Brief an die Geschäftsstelle des VGS in der Dr. Becker Klinik Möhnesee erfolgen (Schnappweg 2, 59519 Möhnesee-Körbecke).

Der Zugang zu den Räumlichkeiten in der Dr. Becker Klinik Möhnesee erfolgt unter Begleitung der Kursleitung über die jeweiligen Seiteneingänge. Im Gebäude gilt eine Maskenpflicht und vor Betreten der Übungsstätte ist eine Händedesinfektion durchzuführen. Teilnahme nur unter „3 G – Regeln“ möglich (geimpft, genesen oder getestet).

Eine Teilnahme ist nur möglich, wenn eine schriftliche Anmeldung mit Angabe der Kontaktdaten (Adresse mit Telefonnummer) vorliegt.

Änderungen der Kurstermine, Kursdauer und Kursleitung unter Vorbehalt. Änderungen werden rechtzeitig über die Kursleitung, Lokalpresse oder auf der Homepage unter www.vgs-moehnesee.de bekanntgegeben.

Ab 09.05.2022 steht das Schwimmbad der Dr. Becker Klinik Möhnesee nicht mehr zur Verfügung, da sämtliche Schwimmbäder im Verbund der Dr. Becker Klinikgruppe aus energiepolitischen Gründen vorübergehend außer Betrieb gehen. Einzelheiten hierzu unter: www.dbkg.de

Alternativ dazu finden einige Kurse im Lehrschwimmbekken Sichtigvor der Stadt Warstein statt. Einzelheiten hierzu entnehmen Sie bitte der Programmplanung bzw. sind über die Kursleitung in Erfahrung zu bringen.

Möhnesee im Mai 2022

Ulrich Feldmann, Vorsitzender