VGS 1998 Möhnesee e.V.

- Kursprogramm nach den Sommerferien ab 31.08.2026 -

Präventive Allroundfitness

Fitness für alle (Fitnessgymnastik) C, montags von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Martina Sprenger, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 31.08.2026

BOP-Training f. Frauen C, dienstags von 18.15 – 19.15 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 01.09.2026

Cardio-Power Spinning C, dienstags von 19.30 – 20.30 Uhr, Leitung: Frauke Schmidt, 10 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 96,00 / € 75,00 (Mitglieder), Beginn: 29.09.2026

Jumping-Fitness C, samstags von 10.00 – 11.00 Uhr, Leitung: Frauke Schmidt, 8 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 80,00 / € 64,00 (Mitglieder), Beginn: 10.10.2026

Gymnastik ab 60plus C, freitags von 16.00 – 17.00 Uhr, Leitung: Sigrid Gohr, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 11.09.2026

Cardio-und Rückenfit A3 (Gerätetraining), montags von 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 31.08.2026

Cardio-und Rückenfit B3 (Gerätetraining), montags von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 31.08.2026

Cardio-und Rückenfit C3 (Gerätetraining), dienstags von 17.00 – 18.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 25.08.2026

Cardio-und Rückenfit D3 (Gerätetraining), mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 02.09.2026

Cardio-und Rückenfit E3 (Gerätetraining), mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 03.09.2026

Cardio-und Rückenfit F3 (Gerätetraining), freitags von 12.00 – 13.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 28.08.2026

Wassergymnastik A3, montags 07.30 – 08.10 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 24.08.2026

Wassergymnastik B3, montags 08.10 – 08.50 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 24.08.2026

Wassergymnastik C3, montags 08.50 – 09.30 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 24.08.2026

Wassergymnastik D3, dienstags 16.00 – 16.40 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 25.08.2026

Wassergymnastik E3, mittwochs 07.30 – 08.10 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 26.08.2026

Wassergymnastik F3, mittwochs 08.10 – 08.50 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 26.08.2026

Wassergymnastik G3, mittwochs 08.50 – 09.30 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 26.08.2026

Wassergymnastik H3, freitags 07.30 – 08.10 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 28.08.2026

Wassergymnastik I3, freitags 08.10 – 08.50 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 28.06.2026

Wassergymnastik J3, donnerstags 18.00 – 18.45 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 10.09.2026

Aquafitness A3, donnerstags 18.45 – 19.30 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 10.09.2026

Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining A3, donnerstags 16.15 – 17.15 Uhr, Leitung: Hannelore Bönig, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 03.09.2025

Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining B3, donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr, Leitung: Hannelore Bönig, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 03.09.2026

Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining C3, freitags 17.30 – 18.30 Uhr, Leitung: Hannelore Bönig, 12 Einheiten, Sporthalle, Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 04.09.2026

Hatha Yoga für Einsteiger / Fortgeschrittene A3, donnerstags 18.45 – 20.00 Uhr, Leitung: Rosaria Jung, 10 Einheiten, Sporthalle, Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 10.09.2026

Anfängerschwimmen für Kinder ab 4 Jahren (Seepferdchenkurs)

Kurs A3: mittwochs 14.30 – 15.15 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 , Kursgebühren: € 102,00 , Beginn: 09.09.2026

Kurs B3: mittwochs 15.15 – 16.00 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 , Kursgebühren: € 102,00 , Beginn: 09.09.2026

Kurs C3: mittwochs 16.00 – 16.45 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 , Kursgebühren: € 102,00 , Beginn: 09.09.2026

Kurs D3: samstags 09.15 – 10.00 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 102,00 , Beginn: 05.09.2026

Kurs E3: samstags 10.00 – 10.45 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 102,00 , Beginn: 05.09.2026

Fortgeschrittenenschwimmen für Kinder (nach Seepferdchen / Bronze)

Kurs A3: samstags 10.45 – 11.30 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 102,00 , Beginn: 12.09.2026

Kurs B3: samstags 11.30 – 12.15 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 102,00 , Beginn: 12.09.2026

Rehasport bei Wirbelsäulenerkrankungen (*mit gültiger ärztlicher Verordnung kostenfrei)

Kurs B3, mittwochs von 18.10 -18.55 Uhr, Leitung: Katja Ulrich, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren*: € 86,00 / € 66,00 (Mitglieder), Beginn: 02.09.2026

Kurs C3, mittwochs von 19.00 -19.45 Uhr, Leitung: Katja Ulrich, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren*: € 86,00 / € 66,00 (Mitglieder), Beginn: 02.09.2026

Kurs D3, mittwochs von 20.00 -20.45 Uhr, Leitung: Dr. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren*: € 86,00 / € 66,00 (Mitglieder), Beginn: 02.09.2026

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

Kurs A3, mittwochs von 18.00 -18.45 Uhr, Leitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren*: € 130,00 / € 98,00 (Mitglieder), Beginn: 02.09.2026

Kurs B3, mittwochs von 18.45 -19.30 Uhr, Leitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren*: € 130,00 / € 98,00 (Mitglieder), Beginn: 02.09.2026

Rehasport bei Herzerkrankungen

Trainingsgruppe 1, montags von 17.30 -18.30 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 12 Einheiten, Schwimmbad der Klinik Möhnesee, Beginn: 07.09.2026, (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 1, **Trainingsgruppe 2/**3 mittwochs von 16.15 -17.15 Uhr,12 Einheiten, Schwimmbad Klinik Möhnesee, Leitung: Gaby Heimüller, Beginn: 02.09.2026 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 1, dienstags von 16.00 -17.00Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Beginn: 01.09.2026 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 3, dienstags von 18.10 -19.10 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad Klinik Möhnesee, Beginn: 01.09.2026 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 3, mittwochs von 16.00 -17.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Beginn: 02.09.2026 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 2, mittwochs von 17.00 -18.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Beginn: 02.09.2026 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 2, freitags von 08.50 -09.45 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad Klinik Möhnesee, Haus B, Beginn: 05.09.2026 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Trainingsgruppe 3, dienstags von 17.00 -18.00 Uhr, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Beginn: 01.09.2026 (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).

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.

Möhnesee im Juli 2026

Ulrich Feldmann, Vorsitzender