

VGS 1998 Möhnesee e.V.

Kursprogramm nach der Weihnachtspause ab 10.01.2022 in der Dr. Becker Klinik Möhnesee

Nur für Teilnehmer nach „2 G plus-Auflagen“ möglich.

### **Präventive Allroundfitness**

**Fitness für alle (Fitnessgymnastik) A**, montags von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Martina Sprenger, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 102,00 / € 72,00 (Mitglieder), Beginn: 10.01.2022

**BOP-Training f. Frauen A**, dienstags von 17.45 – 18.45 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 102,00 / € 72,00 (Mitglieder), Beginn: 11.01.2022

**Cardio-Power Spinning A**, dienstags von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Frauke Schmidt, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 108,00 / € 84,00 (Mitglieder), Beginn: 18.01.2022

**Dance Aerobic / Zumba A**, donnerstags von 17.30 – 18.30 Uhr, Leitung: Maria Fernandez, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 102,00 / € 72,00 (Mitglieder), Beginn: 13.01.2022

**Gymnastik ab 60plus A**, freitags von 15.30 – 16.30 Uhr, Leitung: Günter Lemmerz, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 102,00 / € 72,00 (Mitglieder), Beginn: 14.01.2022

**Cardio-und Rückenfit A1 (Gerätetraining)**, montags von 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 126,00 / € 102,00 (Mitglieder), Beginn: 10.01.2022

**Cardio-und Rückenfit B1 (Gerätetraining)**, montags von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 126,00 / € 102,00 (Mitglieder), Beginn: 10.01.2022

**Cardio-und Rückenfit D1 (Gerätetraining)**, mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 126,00 / € 102,00 (Mitglieder), Beginn: 12.01.2022

**Wassergymnastik H1**, donnerstags 18.00 – 18.40 Uhr, Leitung: Günter Lemmerz, 12 Einheiten, Schwimmbad, Haus A, Kursgebühren\*: € 102,00 / € 72,00 (Mitglieder), Beginn: 13.01.2022

**Aquafitness A**, donnerstags 18.40 – 19.20 Uhr, Leitung: Günter Lemmerz, 12 Einheiten, Schwimmbad, Haus A, Kursgebühren\*: € 102,00 / € 72,00 (Mitglieder), Beginn: 13.01.2022

### **Rehasport bei Wirbelsäulenerkrankungen (\*mit gültiger ärztlicher Verordnung kostenfrei)**

**Kurs A**, montags von 16.30 -17.15 Uhr, Leitung: Claudia Sträter, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren\*: € 82,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 10.01.2022

**Kurs B**, mittwochs von 17.45 -18.30 Uhr, Leitung: Katja Ulrich, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren\*: € 82,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 12.01.2022

**Kurs D**, mittwochs von 20.00 -20.45 Uhr, Leitung: Dr. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren\*: € 82,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 12.01.2022

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

**Kurs A**, mittwochs von 18.15 -19.00 Uhr, Leitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Schwimmbad, Haus A, Kursgebühren\*: € 82,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 12.01.2022

**Kurs B**, mittwochs von 19.00 -19.45 Uhr, Leitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Schwimmbad, Haus A, Kursgebühren\*: € 82,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 12.01.2022

### **Rehasport bei Herzerkrankungen**

**Übungsgruppe 1**, montags von 16.30 -17.30 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Schwimmbad, Haus A, Beginn: 17.01.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

**Übungsgruppe 1**, dienstags von 16.30 -17.30 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Beginn: 18.01.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

**Trainingsgr. 2/3 u. Übungsgruppe 1**, mittwochs 16.30 – 17.30 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Schwimmbad, Haus A, Beginn: 19.01.2022 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Sämtliche im Vorfeld geplante Kursangebote unter der Leitung von Ruth Wolter müssen wegen Erkrankung der Kursleiterin voraussichtlich auf Ende Januar 2022 verschoben.

Anmeldungen können über Eintrag in die Kursliste der Kursleitung, per Email über [info@vgs-moehnesee.de](mailto: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 „2 G plus – Regeln“ möglich (geimpft / geboostert oder genesen) zusätzlich mit gültigem 24 Stunden Antigen Schnelltest oder 48 Stunden gültigem PCR-Test (gem. aktuell gültiger Coronaschutzverordnung NRW).

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](http://www.vgs-moehnesee.de) bekanntgegeben.

Möhnesee, 09.01.2022

Ulrich Feldmann, Vorsitzender