

VGS 1998 Mönnesee e.V.

Kursprogramm nach der Weihnachtspause ab 09.01.2023 in der Dr. Becker Klinik Mönnesee

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: 09.01.2023

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: 10.01.2023

Aktive Gymnastik gegen Osteoporose A, montags von 17.30 – 18.30 Uhr, Leitung: Erika Fautsch, 10 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 85,00 / € 60,00 (Mitglieder), Beginn: 11.01.2023

Cardio-Power Spinning A, dienstags von 19.30 – 20.30 Uhr, Leitung: Frauke Schmidt, 10 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 110,00 / € 85,00 (Mitglieder), Beginn: 10.01.2023

Dance Aerobic / Zumba A, donnerstags von 17.30 – 18.30 Uhr, Leitung: Regina Meinhardt, 8 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren: € 68,00 / € 48,00 (Mitglieder), Beginn: 19.01.2023

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: 13.01.2023

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: 09.01.2023

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: 09.01.2023

Cardio-und Rückenfit C1 (Gerätetraining), dienstags von 17.00 – 18.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 126,00 / € 102,00 (Mitglieder), Beginn: 10.01.2023

Cardio-und Rückenfit D1 (Gerätetraining), mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 126,00 / € 102,00 (Mitglieder), Beginn: 11.01.2023

Cardio-und Rückenfit E1 (Gerätetraining), mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 126,00 / € 102,00 (Mitglieder), Beginn: 11.01.2023

Cardio-und Rückenfit F1 (Gerätetraining), freitags von 15.15 – 16.15 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 126,00 / € 102,00 (Mitglieder), Beginn: 13.01.2023

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: 05.01.2023

Kurs B, mittwochs von 17.45 -18.30 Uhr, Leitung: Katja Ulrich, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren*: € 82,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 11.01.2023

Kurs C, mittwochs von 18.45 -19.30 Uhr, Leitung: Katja Ulrich, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren*: € 82,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 11.01.2023

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: 11.01.2023

Rehasport bei Herzerkrankungen

Übungsgruppe 1, dienstags von 16.15 -17.15 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Beginn: 10.01.2023 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 2, dienstags von 18.00 -19.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Beginn: 10.01.2023 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 2/3, dienstags von 19.00 -20.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Beginn: 10.01.2023 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 2, freitags von 12.00 -13.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Beginn: 13.01.2023 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 3, mittwochs von 16.00 -17.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Beginn: 11.01.2023 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Trainingsgruppe 1, donnerstags von 18.30 -19.30 Uhr, Leitung: Claudia Sträter, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Beginn: 05.01.2023 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Trainingsgruppe 1, montags von 17.30 -18.30 Uhr, Leitung: Claudia Sträter, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Beginn: 09.01.2023 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Trainingsgr. 2/3 u. Übungsgruppe 1, mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Beginn: 11.01.2023 (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.

Das Schwimmbad der Dr. Becker Klinik Möhnesee steht auch weiterhin nicht zur Verfügung, da sämtliche Schwimmbäder im Verbund der Dr. Becker Klinikgruppe aus energiepolitischen Gründen außer Betrieb sind. Einzelheiten hierzu unter: www.dbkg.de

Möhnesee im Dezember 2022

Ulrich Feldmann, Vorsitzender