

VGS 1998 Möhnesee e.V.

Kursprogramm nach den Weihnachtsferien ab 05.01.2026

Präventive Allroundfitness

Fitness für alle (Fitnessgymnastik) A, montags von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Martina Sprenger, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 12.01.2026

BOP-Training f. Frauen A, dienstags von 18.15 – 19.15 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 06.01.2026

Cardio-Power Spinning A, dienstags von 19.30 – 20.30 Uhr, Leitung: Frauke Schmidt, 8 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 76,80 / € 60,00 (Mitglieder), Beginn: 27.01.2026

Jumping-Fitness A, samstags von 10.00 – 11.00 Uhr, Leitung: Frauke Schmidt, 8 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 80,00 / € 64,00 (Mitglieder), Beginn: 31.01.2026

Cardio-und Rückenfit A1 (Gerätetraining), montags von 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 05.01.2026

Cardio-und Rückenfit B1 (Gerätetraining), montags von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 05.01.2026

Cardio-und Rückenfit C1 (Gerätetraining), dienstags von 17.00 – 18.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 06.01.2026

Cardio-und Rückenfit D1 (Gerätetraining), mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 07.01.2026

Cardio-und Rückenfit E1 (Gerätetraining), mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 07.01.2026

Cardio-und Rückenfit F1 (Gerätetraining), freitags von 12.00 – 13.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 09.01.2026

Wassergymnastik A1, montags 07.30 – 08.10 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 05.01.2026

Wassergymnastik B1, montags 08.10 – 08.50 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 05.01.2026

Wassergymnastik C1, montags 08.50 – 09.30 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 05.01.2026

Wassergymnastik D1, dienstags 16.00 – 16.40 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 06.01.2026

Wassergymnastik E1, mittwochs 07.30 – 08.10 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 07.01.2026

Wassergymnastik F1, mittwochs 08.10 – 08.50 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 07.01.2026

Wassergymnastik G1, mittwochs 08.50 – 09.30 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 07.01.2026

Wassergymnastik H1, freitags 07.30 – 08.10 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 09.01.2026

Wassergymnastik I1, freitags 08.10 – 08.50 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 09.01.2026

Wassergymnastik J1, donnerstags 18.00 – 18.45 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 08.01.2026

Aquafitness A1, donnerstags 18.45 – 19.30 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 123,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 08.01.2026

Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining A1, donnerstags 16.15 – 17.15 Uhr, Leitung: Hannelore Bönig, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 08.01.2026

Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining B1, 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: 08.01.2026

Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining C1, freitags 17.15 – 18.15 Uhr, Leitung: Hannelore Bönig, 12 Einheiten, Sporthalle, Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 09.01.2026

Hatha Yoga für Einsteiger / Fortgeschrittene A, donnerstags 18.45 – 20.15 Uhr, Leitung: Rosaria Jung, 10 Einheiten, Sporthalle, Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 135,00 / € 109,00 (Mitglieder), Beginn: 08.01.2026

Gymnastik ab 60plus A, freitags 16.00 – 17.00 Uhr, Leitung: Sigrid Gohr, 12 Einheiten, Sporthalle, Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 113,00 / € 79,00 (Mitglieder), Beginn: 09.01.2026

Anfängerschwimmen für Kinder ab 4 Jahren (Seepferdchenkurs)

Kurs A1: mittwochs 14.30 – 15.15 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8, Kursgebühren: € 102,00, Beginn: 07.01.2026

Kurs B1: mittwochs 15.15 – 16.00 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8, Kursgebühren: € 102,00, Beginn: 07.01.2026

Kurs C1: mittwochs 16.00 – 16.45 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8, Kursgebühren: € 102,00, Beginn: 07.01.2026

Kurs D1: samstags 09.15 – 10.00 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 102,00, Beginn: 10.01.2026

Kurs E1: samstags 10.00 – 10.45 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 102,00, Beginn: 10.01.2026

Fortgeschrittenenschwimmen für Kinder (nach Seepferdchen / Bronze)

Kurs A1: samstags 10.45 – 11.30 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 102,00, Beginn: 10.01.2026

Kurs B1: samstags 11.30 – 12.15 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 102,00, Beginn: 10.01.2026

Rehasport bei Wirbelsäulenerkrankungen (*mit gültiger ärztlicher Verordnung kostenfrei)

Kurs A1, mittwochs von 18.10 -18.55 Uhr, Leitung: Katja Ulrich, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren*: € 86,00 / € 66,00 (Mitglieder), Beginn: 07.01.2026

Kurs B1, mittwochs von 19.00 -19.45 Uhr, Leitung: Katja Ulrich, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren*: € 86,00 / € 66,00 (Mitglieder), Beginn: 07.01.2026

Kurs C1, 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: 07.01.2026

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

Kurs A1, mittwochs von 18.00 -18.45 Uhr, Leitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren*: € 130,00 / € 98,00 (Mitglieder), Beginn: 07.01.2026

Kurs B1, mittwochs von 18.45 -19.30 Uhr, Leitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren*: € 130,00 / € 98,00 (Mitglieder), Beginn: 07.01.2026

Rehasport bei Herzerkrankungen

Trainingsgruppe 1, montags von 17.30 -18.30 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 12 Einheiten, Schwimmbad der Klinik Möhnesee, Beginn: 05.01.2026, (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung)

Übungsgruppe 1, Trainingsgruppe 2/3 mittwochs von 16.15 -17.15 Uhr, 12 Einheiten, Schwimmbad Klinik Möhnesee, Leitung: Gaby Heimüller, Beginn: 07.01.2026 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 1, dienstags von 16.00 -17.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Beginn: 06.01.2026 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 3, dienstags von 18.15 -19.15 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad Klinik Möhnesee, Beginn: 06.01.2026 (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: 07.01.2026 (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: 07.01.2026 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Übungsgruppe 2, freitags von 08.50 -09.50 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad Klinik Möhnesee, Haus B, Beginn: 09.01.2026 (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: 06.01.2026 (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 Dezember 2025

Ulrich Feldmann, Vorsitzender