

# VGS 1998 Möhnesee e.V.

## Kursprogramm nach den Sommerferien ab 19.08.2024

### 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: € 108,00 / € 76,00 (Mitglieder), Beginn: 19.08.2024

**BOP-Training f. Frauen C**, dienstags von 18.15 – 19.15 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 14 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 126,00 / € 87,00 (Mitglieder), Beginn: 20.08.2024

**Cardio-Power Spinning C**, dienstags von 19.15 – 20.15 Uhr, Leitung: Frauke Schmidt, 10 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 93,00 / € 72,50 (Mitglieder), Beginn: 24.09.2024

**Dance Aerobic / Zumba C**, donnerstags von 17.30 – 18.30 Uhr, Leitung: Maria Fernandes Bastos, 5 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 45,00 / € 31,00 (Mitglieder), Beginn: 22.08.2024

**Gymnastik ab 60plus C**, freitags von 15.30 – 16.30 Uhr, Leitung: Günter Lemmerz, 10 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 90,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 23.08.2024

**Cardio-und Rückenfit A3 (Gerätetraining)**, montags von 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 130,00 / € 105,00 (Mitglieder), Beginn: 19.08.2024

**Cardio-und Rückenfit B3 (Gerätetraining)**, montags von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 130,00 / € 105,00 (Mitglieder), Beginn: 19.08.2024

**Cardio-und Rückenfit C3 (Gerätetraining)**, dienstags von 17.00 – 18.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 130,00 / € 105,00 (Mitglieder), Beginn: 20.08.2024

**Cardio-und Rückenfit D3 (Gerätetraining)**, mittwochs von 18.00 – 19.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 130,00 / € 105,00 (Mitglieder), Beginn: 21.08.2024

**Cardio-und Rückenfit E3 (Gerätetraining)**, mittwochs von 19.00 – 20.00 Uhr, Leitung: Gaby Heimüller, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 130,00 / € 105,00 (Mitglieder), Beginn: 21.08.2024

**Cardio-und Rückenfit F3 (Gerätetraining)**, freitags von 12.00 – 13.00 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Fitnessraum, Haus C, Kursgebühren: € 130,00 / € 105,00 (Mitglieder), Beginn: 23.08.2024

**Wassergymnastik A2**, montags 07.30 – 08.10 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 115,00 / € 82,00 (Mitglieder), Beginn: 19.08.2024

**Wassergymnastik B2**, montags 08.10 – 08.50 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 115,00 / € 82,00 (Mitglieder), Beginn: 19.08.2024

**Wassergymnastik C2**, montags 08.50 – 09.30 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 115,00 / € 82,00 (Mitglieder), Beginn: 19.08.2024

**Wassergymnastik D2**, dienstags 16.00 – 16.40 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 115,00 / € 82,00 (Mitglieder), Beginn: 20.08.2024

**Wassergymnastik E2**, mittwochs 07.30 – 08.10 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 115,00 / € 82,00 (Mitglieder), Beginn: 21.08.2024

**Wassergymnastik F2**, mittwochs 08.10 – 08.50 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren: € 115,00 / € 82,00 (Mitglieder), Beginn: 21.08.2024

**Wassergymnastik G2**, mittwochs 08.50 – 09.30 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnensee, Kursgebühren: € 115,00 / € 82,00 (Mitglieder), Beginn: 21.08.2024

**Wassergymnastik H2**, freitags 07.30 – 08.10 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnensee, Kursgebühren: € 115,00 / € 82,00 (Mitglieder), Beginn: 23.08.2024

**Wassergymnastik I2**, freitags 08.10 – 08.50 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnensee, Kursgebühren: € 115,00 / € 82,00 (Mitglieder), Beginn: 23.08.2024

**Wassergymnastik J2**, donnerstags 18.00 – 18.45 Uhr, Leitung: Günter Lemmerz, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnensee, Kursgebühren: € 96,00 / € 68,50 (Mitglieder), Beginn: 22.08.2024

**Aquafitness A2**, donnerstags 18.45 – 19.30 Uhr, Leitung: Günter Lemmerz, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnensee, Kursgebühren: € 96,00 / € 68,50 (Mitglieder), Beginn: 22.08.2024

**Wassergymnastik (TG 1)**, montags von 17.30 -18.30 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 12 Einheiten, Schwimmbad der Klinik Möhnensee, Beginn: 19.08.2024 , ohne Verordnung, Kursgebühren: € 60,00 (Selbstzahlertarif nur für Mitglieder Herzsport)

**Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining A3**, donnerstags 16.15 – 17.15 Uhr, Leitung: Hannelore Bönig, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnensee, Haus B, Kursgebühren: € 108,00 / € 76,00 (Mitglieder), Beginn: 22.08.2024

**Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining B3**, freitags 16.30 – 17.30 Uhr, Leitung: Hannelore Bönig, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnensee, Haus B, Klinik Möhnensee, Kursgebühren: € 108,00 / € 76,00 (Mitglieder), Beginn: 23.08.2024

**Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining C3**, freitags 17.30 – 18.30 Uhr, Leitung: Hannelore Bönig, 12 Einheiten, Sporthalle, Klinik Möhnensee, Haus B, Kursgebühren: € 108,00 / € 76,00 (Mitglieder), Beginn: 23.08.2024

**Hatha Yoga für Einsteiger / Fortgeschrittene A2**, donnerstags 18.45 – 20.15 Uhr, Leitung: Thomas Krebs, 10 Einheiten, Sporthalle, Klinik Möhnensee, Haus B, Kursgebühren: € 130,00 / € 106,00 (Mitglieder), Beginn: 12.09.2024

### **Anfängerschwimmen für Kinder ab 4 Jahren (Seepferdchenkurs)**

**Kurs A3:** mittwochs 14.30 – 15.15 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtgvor, Jahnstraße 8 , Kursgebühren: € 96,00 , Beginn: 28.08.2024

**Kurs B3:** mittwochs 15.15 – 16.00 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtgvor, Jahnstraße 8 , Kursgebühren: € 96,00 , Beginn: 28.08.2024

**Kurs C3:** mittwochs 16.00 – 16.45 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Lehrschwimmbecken Warstein Sichtgvor, Jahnstraße 8 , Kursgebühren: € 96,00 , Beginn: 28.08.2024

**Kurs D1:** samstags 09.15 – 10.00 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnensee, Kursgebühren: € 96,00 , Beginn: 24.08.2024

**Kurs E1:** samstags 10.00 – 10.45 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnensee, Kursgebühren: € 96,00 , Beginn: 24.08.2024

### **Fortgeschrittenenschwimmen für Kinder (nach Seepferdchen / Bronze)**

**Kurs A2:** samstags 10.45 – 11.30 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnensee, Kursgebühren: € 96,00 , Beginn: 24.08.2024

**Kurs B2:** samstags 11.30 – 12.15 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnensee, Kursgebühren: € 96,00 , Beginn: 24.08.2024

## **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\*: € 82,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 21.08.2024

**Kurs C3**, mittwochs von 19.00 -19.45 Uhr, Leitung: Katja Ulrich, 12 Einheiten, Sporthalle, Haus B, Kursgebühren\*: € 82,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 21.08.2024

**Kurs D3**, mittwochs von 20.00 -20.45 Uhr, Leitung: Dr. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren\*: € 82,00 / € 63,00 (Mitglieder), Beginn: 21.08.2024

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

**Kurs A2**, mittwochs von 18.00 -18.45 Uhr, Leitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren\*: € 118,00 / € 85,00 (Mitglieder), Beginn: 21.08.2024

**Kurs B2**, mittwochs von 18.45 -19.30 Uhr, Leitung: Dr. sportwiss. Ulrike Eckey, 12 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Möhnesee, Kursgebühren\*: € 118,00 / € 85,00 (Mitglieder), Beginn: 21.08.2024

## **Rehasport bei Herzerkrankungen**

**Übungsgruppe 1, Trainingsgruppe 2/3** mittwochs von 16.15 -17.15 Uhr, 12 Einheiten, Schwimmbad Klinik Möhnesee, Leitung: Gaby Heimüller, Beginn: 21.08.2024 (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: 20.08.2024 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

**Übungsgruppe 3**, dienstags von 18.15 -19.15 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad Klinik Möhnesee, Beginn: 20.08.2024 (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: 20.08.2024 (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: 20.08.2024 (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: 23.08.2024 (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: 20.08.2024 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

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).

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 im Juli 2024

Ulrich Feldmann, Vorsitzender