

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, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Möhnesee, Haus B, Kursgebühren: € 108,00 / € 76,00 (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 F2 (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 Mönnesee, 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 Mönnesee, 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 Mönnesee, 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 Mönnesee, 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 Mönnesee, Kursgebühren: € 96,00 / € 68,50 (Mitglieder), Beginn: 22.08.2024

Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining A3, donnerstags 16.15 – 17.15 Uhr, Leitung: Hannelore Bönig, 12 Einheiten, Sporthalle Klinik Mönnesee, 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 Mönnesee, Haus B, Klinik Mönnesee, Kursgebühren: € 108,00 / € 76,00 (Mitglieder), Beginn: 23.08.2024

Neu: Haltung und Bewegung – Ein präventives Ganzkörpertraining C3, freitags 17.30 – 18.30 Uhr, Leitung: Hannelore Bönig, 12 Einheiten, Sporthalle, Klinik Mönnesee, 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 Mönnesee, Haus B, Kursgebühren: € 130,00 / € 106,00 (Mitglieder)

Anfängerschwimmen für Kinder ab 4 Jahren (Seepferdchenkurs)

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

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

Kurs C2: mittwochs 16.00 – 16.45 Uhr, Leitung: Ines Cordes, 10 Einheiten, Lehrschwimmbcken Warstein Sichtigvor, Jahnstraße 8 , Kursgebühren: € 96,00 , Beginn: 28.08.2024

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

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

Kurs E1: samstags 11.30 – 12.15 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 10 Einheiten, Schwimmbad, Klinik Mönnesee, 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 -09.30 Uhr, Leitung: Ruth Wolter, 12 Einheiten, Schwimmbad Klinik Möhnesee, Haus B, Beginn: 23.08.2024 (Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich!)

Trainingsgruppe 1, montags von 17.30 -18.30 Uhr, Leitung: Sabine Gens, 12 Einheiten, Schwimmbad der Klinik Möhnesee, Beginn: 19.08.2024, ohne Verordnung, Kursgebühren: € 60,00 (Selbstzahlertarif)

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 Kurslisteder 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 2024

Ulrich Feldmann, Vorsitzender