

Die Hatha-Yoga und Vini-Yoga Kurse

mittwochs 9:15 – 10:45 Uhr
Ludgerus-Forum Bonifatiusstr. 50
Ulrike Rajda Yogalehrerin BDY

Harmonisierung der Lebensenergie spüren.

Kurs Y1-2024
10. Januar – 13. März 2024
9 Termine 62,55€ Mitglieder 54,00€

Kurs Y2-2024
10. April – 3. Juli 2024
10 Termine 69,50€ Mitglieder 60,00€

Kurs Y3-2024
11. September – 9. Oktober 2024
5 Termine 34,75€ Mitglieder 30,00€

Kurs Y4-2024
30. Oktober – 11. Dezember 2024
7 Termine 48,65€ Mitglieder 42,00€

Die Pilates Kurse

mittwochs 11:15 – 12:15 Uhr
NEU Mitte 51 Mittelstraße 51
Liesel Schelle Pilates-Trainerin

Pilates ist eine sehr effektive Trainingsmethode.

Kurs P1-2024
10. Januar – 20. März 2024
11 Termine 63,25€ Mitglieder 52,80€

Kurs P2-2024
10. April – 26. Juni 2024
11 Termine 63,25€ Mitglieder 52,80€

Kurs P3-2024
21. August – 9. Oktober 2024
8 Termine 46,00€ Mitglieder 38,40€

Kurs P4-2024
30. Oktober – 11. Dezember 2024
7 Termine 40,25€ Mitglieder 33,60€

Die Haltung und Bewegung Kurse

montags 8:30 – 9:30 Uhr
DOREA FAMILIE Hörstkamp 34
Barbara Moschner Physiotherapeutin

Bewegungen. Spannung. Entspannung.
Der Kurs ist ideal für Neu- und
Wiedereinsteiger*innen.

Kurs HB1-2024
8. Januar – 18. März 2024
11 Termine 47,85€ Mitglieder 37,40€

Kurs HB2-2024
8. April – 1. Juli 2024
13 Termine 56,55€ Mitglieder 44,20€

Kurs HB3-2024
26. August – 7. Oktober 2024
7 Termine 30,45€ Mitglieder 23,80€

Kurs HB4-2024
28. Oktober – 16. Dezember 2024
8 Termine 34,80€ Mitglieder 27,20€

Die Seniorengymnastik Kurse

montags 9:45 – 10:45 Uhr
DOREA FAMILIE Hörstkamp 34
Barbara Moschner Physiotherapeutin

Bewegung tut der Stimmung und der Wahrnehmung gut.

Kurs SG1-2024
8. Januar – 18. März 2024
11 Termine 47,85€ Mitglieder 37,40€

Kurs SG2-2024
8. April – 1. Juli 2024
13 Termine 56,55€ Mitglieder 44,20€

Kurs SG3-2024
26. August – 7. Oktober 2024
7 Termine 30,45€ Mitglieder 23,80€

Kurs SG4-2024
28. Oktober – 16. Dezember 2024
8 Termine 34,80€ Mitglieder 27,20€

Die Gymnastik Kurse

dienstags 17:30 – 18:30 Uhr
NEU Mitte 51, Mittelstraße 51 Gymnastikraum
Anne Schwarberg Kursleiterin

Durch unterschiedliche Übungen werden Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht gefördert.

Kurs GY1-2024
9. Januar – 19. März 2024
11 Termine 43,45€ Mitglieder 33,00€

Kurs GY2-2024
9. April – 2. Juli 2024
13 Termine 51,35€ Mitglieder 39,00€

Kurs GY3-2024
27. August – 8. Oktober 2024
7 Termine 27,65€ Mitglieder 21,00€

Kurs GY4-2024
29. Oktober – 17. Dezember 2024
8 Termine 31,60€ Mitglieder 24,00€

Die Wirbelsäulen-Gymnastik Kurse

mittwochs 16:45 – 17:45 Uhr
Edith-Stein-Schule Gymnastikraum
Bühnerstr.11
Barbara Moschner Physiotherapeutin

Wirbelsäulengymnastik ist Rückentraining.

Kurs WSG1-2024
10. Januar – 20. März 2024
11 Termine 51,70€ Mitglieder 41,25€

Kurs WSG2-2024
10. April – 3. Juli 2024
13 Termine 61,10€ Mitglieder 48,75€

Kurs WSG3-2024
21. August – 9. Oktober 2024
8 Termine 37,60€ Mitglieder 30,00€

Kurs WSG4-2024
30. Oktober – 18. Dezember 2024
8 Termine 37,60€ Mitglieder 30,00€

Die Gymnastik im Wasser

donnerstags 12:40 – 13:10 Uhr
Schwimmschule & Aquafitness
Hauptstraße 49-51 48485 Neuenkirchen

Wohlfühlen. Fit bleiben bei 32° Wassertemperatur
Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Eine Teilnahme wird möglich, wenn ein Platz frei geworden ist.

Kurs W1-2024
4. Januar – 7. März 2024
10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W2-2024
14. März – 23. Mai 2024
10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W3-2024
6. Juni – 8. August 2024
10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W4-2024
15. August – 24. Oktober 2024
10 Termine 84,50€ Mitglieder 75,00€

Kurs W5-2024
31. Oktober – 19. Dezember 2024
8 Termine 67,60€ Mitglieder 60,00€



Die Radtouren mit dem Kneipp-Verein

Kontakt: Wolfgang Buß, Kneipp-Verein
Mobil 0160 909 881 18

Start um 14:00 Uhr am Mühlentörchen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir fahren bei „jedem Wetter“. Fahrstrecke ca. 30 km. Pause nach der Hälfte der Strecke. Kaffeepause in einem Café/Bäckerei
Mitglieder frei. Nicht-Mitglieder 5,00€ als Unterstützung des Kneipp-Vereinsgedankens

Mittwoch 10. April 2024
Mittwoch 8. Mai 2024
Mittwoch 12. Juni 2024
Mittwoch 10. Juli 2024

Donnerstag, 15. August, Ziel Offlumer See, wo ab 16:00 Uhr die Kneipp-Veranstaltung "Was Du bei Arthrose selbst unternehmen kannst" stattfindet.

Mittwoch 11. September
Mittwoch 9. Oktober mit anschl. Abendessen

NEU 3 geführte Winter-Spaziergänge mit anschl. Kaffeetrinken
Begleitung: Regina Mirring
Anmeldung ist nicht erforderlich!
Information: bei Regina Mirring
Tel. 05971 83340 (abends ab 18:00 Uhr)
Nicht-Mitglieder 5,00€ als Unterstützung des Kneipp-Vereinsgedankens

Mittwoch, 10. Januar 2024
14:00 Uhr Treffen am Offlumer See 1a, am Café Ewige Liebe

Mittwoch, 7. Februar 2024
14:00 Uhr Treffen am Kneipp Armbecken im Salinenpark

Mittwoch, 20. November 2024
14:00 Uhr Treffen am Haddorfer See, Parkplatz Seecafé