

Kursprogramm

Montags

Entspannungskurs – Nimm Dir Zeit für Dich

Im Dorfgemeinschaftshaus Wiesenbach

Montags, 18.30 – 19.45 – 10 Einheiten á 75 Minuten

Beim Entspannungskurs lernt man autogenes Training nach Dr. Schulz, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und es werden Achtsamkeitsübungen und Phantasiereisen durchgeführt.

Preis auf Anfrage

Anmeldungen unter Tel. 06465 - 4544 (Sabine Christmann-Entspannungstherapeutin)

QiGong

im Haus des Gastes

Montags, 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs startet am 23. März

Preis auf Anfrage

Info und Anmeldung unter Tel. 02752 - 16 35 (Michaela Thiel - Physiotherapeutin)

Dienstags

Aquafitness „Fit in den Tag“

im Schwimmbad Hotel Am Fang

Dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr

Dieser Kurs läuft ganzjährig

Für Kneipp-Mitglieder : 35,-- Euro inkl. Eintritt

Für Nicht-Mitglieder : 40,-- Euro inkl. Eintritt

Anmeldungen unter : Tel. 02752 - 16 46 (Inge Heinrich)

YOGA

im Haus des Gastes

Dienstags, 10.00 – 11.30 Uhr

Neuer Kurs ab 3. März

Preis auf Anfrage

Info und Anmeldung unter Tel. 0170-3024950 (Stefanie Bettelhäuser)

Wirbelsäulengymnastik

im Gymnastikraum im Haus des Gastes

Dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr

Dieser Kurs läuft ganzjährig

Für Kneipp-Mitglieder : 15,-- Euro

Für Nicht-Mitglieder : 21,-- Euro

Anmeldungen unter Tel. 02752 - 16 46 (Inge Heinrich)

Wassergymnastik

Im Hotel am Fang

Dienstags, 19.30 - 20.30 Uhr

Dieser Kurs läuft ganzjährig

Für Kneipp-Mitglieder : 35,-- Euro inkl. Eintritt

Für Nicht-Mitglieder : 40,-- Euro inkl. Eintritt

Anmeldungen unter : Tel. 02752 - 16 46 (Inge Heinrich)

Dienstags

Pilates

Im Gymnastikraum im Haus des Gastes

Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

Für Kneipp-Mitglieder : 20,-- Euro

Für Nicht-Mitglieder : 28,-- Euro

Anmeldungen unter Tel. 06465 – 4544 (Sabine Christmann)

Dieser Kurs läuft ganzjährig

Mittwochs

Aquafitness „ab 55“

im Schwimmbad Hotel Am Fang

Mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Für Kneipp-Mitglieder : 35,-- Euro inkl. Eintritt

Für Nicht-Mitglieder : 40,-- Euro inkl. Eintritt

Anmeldungen unter : Tel. 02752 - 16 46 (Inge Heinrich)

Dieser Kurs läuft ganzjährig

Indoor Nordic Fitness

im Gymnastikraum im Haus des Gastes

Mittwochs, 18.00 - 19.00 Uhr

Für Kneipp-Mitglieder : 20,-- Euro inkl. Eintritt

Für Nicht-Mitglieder : 28,-- Euro inkl. Eintritt

Anmeldungen unter : Tel. 06465 – 4544 (Sabine Christmann)

**Nächster Kurs ab 11.11.2020
Kurs findet nur im Winter statt**

Donnerstags

Gymnastik für Ältere 60+

im Gymnastikraum im Haus des Gastes

Es laufen zwei Kurse hintereinander :

Donnerstags, 08.30 – 09.30 Uhr und 09.30 – 10.30 Uhr

Für Kneipp-Mitglieder: 20,-- Euro

Für Nicht-Mitglieder : 28,-- Euro

Anmeldung unter Tel. 6465 – 4545 (Sabine Christmann)

**Nächster Kurs ab 12.11.2020
Kurs findet nur im Winter statt**

Aqua-Fitness „Mollig – aber fit“

im Lehrschwimmbecken des Städtischen Gymnasiums

Unter Einsatz verschiedener Sportgeräte und dem intensiven Widerstand des Wassers werden in diesem Kurs die Beweglichkeit, Kraft und Koordination gestärkt.

Donnerstags, 18.45 - 19.45 Uhr

Für Kneipp-Mitglieder : 30,-- Euro inkl. Eintritt

Für Nicht-Mitglieder : 35,-- Euro inkl. Eintritt

Anmeldungen unter : Tel. 02752 - 16 46 (Inge Heinrich)

Dieser Kurs läuft ganzjährig

PC / Internet Kurs „Jung für Alt“

*Im Computerraum 105 – Städtisches Gymnasium, Bad Laasphe
 Jeder Teilnehmer wird individuell von einem Schüler geschult !*

Donnerstags von 14.00 – 15.00 Uhr

Nächster Kurs ab 14.01.2021

*Information + Anmeldung bei
 Birgit Christmann - Tel. 0171 – 88 30 151 oder Tel. 02752-9953*

Handy Kurs „Meine Oma/Mein Opa können WhatsApp“

*Im Computerraum 105 – Städtisches Gymnasium, Bad Laasphe
 Jeder Teilnehmer wird individuell von einem Schüler geschult !*

Donnerstags von 14.00 – 16.00 Uhr

Kurs am 27.02. + auf Anfrage

*Information + Anmeldung bei
 Birgit Christmann - Tel. 0171 – 88 30 151 oder Tel. 02752-9953*

Nordic Walking

Neue Kurse ab 30. März 2020

Montags um 18.00 Uhr Flott durch Wald und Feld
Mittwochs um 18.00 Uhr Nordic Walking Lauftreff
Donnerstags um 08.30 Uhr Ältere 60+

Nordic Walking Stöcke können kostenlos ausgeliehen werden !

*Für Kneipp-Mitglieder : 20,-- Euro
 Für Nicht-Mitglieder : 28,-- Euro*

*Anmeldungen für **Montags 18 Uhr + Donnerstags** unter Tel. 06465 – 4544 bei Sabine Christmann.
 Anmeldungen für **Montags + Mittwochs** unter: Tel. 02752 – 9953 bei Birgit Christmann*

Samstags

Schulter-Arm-Gymnastik nach Schulter oder Brustkrebs-Operation

im Haus des Gastes

Samstags, 10.00 - 10.45 Uhr

Neuer Kurs startet bei ausreichender Teilnehmerzahl

*Für Kneipp-Mitglieder : 20,-- Euro
 Für Nicht-Mitglieder : 28,-- Euro*

Anmeldungen unter Tel. 02752 - 16 35 (Michaela Thiel)

Wochentags ab 20.00Uhr, Samstags + Sonntags ab 10.00 Uhr

Beckenboden in Aktion (für Sie + Ihn)

im Haus des Gastes

Samstags, 10.45 – 11.30 Uhr

Neuer Kurs startet bei ausreichender Teilnehmerzahl

*Für Kneipp-Mitglieder : 20,-- Euro
 Für Nicht-Mitglieder: 28,-- Euro*

Anmeldungen unter : Tel. 02752 – 1635 (Michaela Thiel)

Wochentags ab 20.00 Uhr, Samstags + Sonntags ab 10.00 Uhr