

---

## Fit durch Tennis (Sonderkurs)

MÖ

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels kennen. Neben den verschiedenen Schlagtechniken wird auch besonderer Wert auf die Beinarbeit und Bewegungskoordination gelegt. Dieser Kurs ist auch geeignet für die Aktiven der Generation 50plus. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Schläger und Bälle werden gestellt. Sportzeug erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 8 Teilnehmer.

Termine: 7mal

Beginn und Wochentag nach Absprache

Tennishalle Mölln, Wolliner Weg

Gebühr: Euro 70,- keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

---

## VHS-Tennistreff am Vormittag (Sonderkurs)

MÖ

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs sollen erworbene Grundkenntnisse mit Spaß in lockerer Atmosphäre angewendet und gefestigt werden. Dabei wechseln Training und Spiel mit wechselnden Partnern. Anschließend ist Gelegenheit, Schläge und Taktik bei einem Getränk in froher Runde zu diskutieren.

Termine: 7mal

Beginn und Wochentag nach Absprache

Tennishalle Mölln, Wolliner Weg

Gebühr: Euro 70,- keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

---

## Rotationsgymnastik - Mehr Kraft und Gesundheit für Sportler

MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Der Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Teilen, die zur Selbstanwendung vermittelt und geübt werden.

- Verbesserung der intramuskulären Koordination – ein höherer Wirkungsgrad der Bewegungskoordination wird erreicht.
- Zunahme von Kraft an den richtigen Stellen
- Vorbeugung von Verletzungen und Haltungsschäden durch einseitige Belastung
- Aufhellung und Stärkung der Mentalkraft

Besonders empfehlenswert ist dieser Intensivkurs für den Golfsport, Racketsportarten und für alle intensiv praktizierten Sportarten, in denen sich die Teilnehmer steigern wollen. Erfolge, z.B. des Golf-Abschlages. Beim Tennis wird von einer effektiveren Basic-Drehung berichtet. Auf störende, nicht beabsichtigte Reflexe und Impulse hat das Training eine ausgleichende Wirkung. Bitte in warmer, sportlicher Kleidung kommen.

Teilnahmegebühr: 90,00 €

Freitag: 06.10.2017 18.30 – 21.00 Uhr

Samstag: 07.10.2017 09.00 – 17.00 Uhr

Die Kursgebühren sind bis 25.09.2017 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78/ Kto-Nr. 1005320778 bei der Kreissparkasse - BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.

Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 90,00

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

---

## Kundalini-Yoga (Sonderkurs)

MÖ

Leitung: Bernd Pfeiler

Kursziele sind: Mobilisierung der Wirbelsäule, Erhöhung der körperlichen Flexibilität und Belastbarkeit, Stärkung der inneren Organe, Anregung des Stoffwechsels und des Drüsensystems, Stärkung des Immun- und Nervensystems sowie Stabilisierung der psychischen Befindlichkeit

Bitte, bringen Sie eine Decke mit und Wasser zum Trinken. Teilnahme nur für Nichtraucher.

Termine: 10mal dienstags 17.30 bis 19.00 Uhr

Ort: Seminarhaus Neu-Horst

Die Gebühren und Beginn erfragen Sie bitte bei der Anmeldung.

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 13 04

E-mail: Bernd.Pfeiler@t-online.de

---

## T'ai chi Ch'uan - Einführungskurs

MÖ

Leitung: Constanze Dahms

T'ai chi Ch'uan ist ein traditionelles, chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao, dem Ying und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden.

T'ai chi Ch'uan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zu natürlicher Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Ergänzt wird die Übung der Form durch vielfältige Übungen in der chinesischen Heilgymnastik.

Zeit: 10mal montags von 18.00 bis 19.30

Beginn: 18.09.2017

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 08 / 14 82

---

## T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs 1

MÖ

Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.

Zeit: 10mal dienstags von 19.30 bis 21.00 Uhr

Beginn: 19.09.2016

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

[VHS Mölln](#)

Anmeldung: Tel. 04508 / 14 82

---

## T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs 2

MÖ

Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Kenntnissen, z.B. aus vorangegangenen Kursen, gedacht.

Zeit: 10mal dienstags von 18.00 bis 19.30 Uhr

Beginn: 19.09.2016

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

[VHS Mölln](#)

Anmeldung: Tel. 04508 / 14 82

---

## Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1

MÖ

Leitung: Michaela Flentje (Dipl.-Sozialpädagogin und Jin Shin Jyutsu® Praktikerin)

Jin Shin Jyutsu® ist eine alte Japanische Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie und zum Lösen von Energieblockaden im Körper.

Die Teilnehmer/innen lernen mit Hilfe ihrer eigenen Hände die Energieströmungsmuster ihres Körpers zu harmonisieren.

Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht.

In jeder Unterrichtseinheit finden praktische Übungen statt.

Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Zeit: 8mal donnerstags von 19.30 bis 21.00 Uhr

02.02. 09.02. 16.02. 23.02. 02.03. 09.03. 16.03. 23.03.2017

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

[VHS Mölln](#)

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02

---

## Jin Shin Jyutsu® Strömungsabende

MÖ

Leitung: Michaela Flentje (Dipl.-Sozialpädagogin und Jin Shin Jyutsu® Praktikerin)

Die praktischen Erfahrungen aus den Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekursen 1 und 2 werden bei den Strömungsabenden vertieft. Unter Berücksichtigung des jahreszeitlichen und individuellen Rhythmus strömen die Teilnehmer sich gegenseitig.

Voraussetzung zur Teilnahme sind die Erfahrungen aus einem Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1.

Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Zeit: dienstags:

von 19.30 bis 21.00 Uhr Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

[VHS Mölln](#)

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02

---

## Gymnastik für die ältere Dame - Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems

MÖ

Leitung: Ingrid Rost

In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Vorbesprechung und Beginn: 21.09.2017

Termine: 10mal donnerstags 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Feldstr.9, Joachim-Polleyn-Platz

Gebühr: Euro 60,00 (bei 8 Teilnehmern), keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 78 97 16

---

## Nordic Walking Kurs in Verbindung mit gesunder Ernährung und Brain Quickies

MÖ

Leitung: Doreen Wordell, Ernährungsberaterin & Nordic Walking Basic Instructor

Der Kurs bezieht sich auf die Elemente des Nordic Walking nach dem 5 Zonen System. Er ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet

und wird individuell angepasst. Wir lernen das Nordic Walking richtig auszuführen, es beansprucht der Körper, bei richtig ausgeführter

Technik, 90 % seiner Muskeln und hat damit einem hohen Energieverbrauch. Wir werden die Einheit in so gestalten, das wir 1 Stunde inkl.

Dehn- und Kräftigungsübungen benötigen. Diese Stunde werden wir ganz individuell anpassen. Die erste Stunde wird eine Kennlernstunde,

d.h. wir lernen alle Teilnehmer kennen und machen ein Technik Check up. Außerdem werden wir uns in jeder Stunde einem

Ernährungsthema widmen. Diese beinhalten die 10 Regeln einer vollwertigen Ernährung nach DGE. Bei Bedarf können die

Ernährungsthemen auch geändert und individuell angepasst werden. Vorschläge nehme ich gerne entgegen. Es werden auch immer kleine

lustige Einheiten und Spiele mit eingebaut.

Vorbesprechung und Beginn:

Kurs 1: Dienstag 19.09.2017 12mal dienstags 10.00 bis 11.00 Uhr

Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen und wetterfeste und sportliche Kleidung tragen!!!

Ort: Treffpunkt Schaafbrücke unterhalb der Waldhalle  
Gebühr: Euro 32,00 (bei 8 TeilnehmerInnen), keine Ermäßigung.  
VHS Mölln  
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 8 96 60

---

## Nordic Walking Kurs in Verbindung mit gesunder Ernährung und Brain Quickies

MÖ

Leitung: Doreen Wordell, Ernährungsberaterin & Nordic Walking Basic Instructor  
Der Kurs bezieht sich auf die Elemente des Nordic Walking nach dem 5 Zonen System. Er ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet und wird individuell angepasst. Wir lernen das Nordic Walking richtig auszuführen, es beansprucht der Körper, bei richtig ausgeführter Technik, 90 % seiner Muskeln und hat damit einem hohen Energieverbrauch. Wir werden die Einheit in so gestalten, das wir 1 Stunde inkl. Dehn- und Kräftigungsübungen benötigen. Diese Stunde werden wir ganz individuell anpassen. Die erste Stunde wird eine Kennlernstunde, d.h. wir lernen alle Teilnehmer kennen und machen ein Technik Check up. Außerdem werden wir uns in jeder Stunde einem Ernährungsthema widmen. Diese beinhalten die 10 Regeln einer vollwertigen Ernährung nach DGE. Bei Bedarf können die Ernährungsthemen auch geändert und individuell angepasst werden. Vorschläge nehme ich gerne entgegen. Es werden auch immer kleine lustige Einheiten und Spiele mit eingebaut.

Vorbesprechung und Beginn:

Kurs 2: Dienstag 19.09.2017 5mal dienstags 16.30 bis 17.30 Uhr

Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen und wetterfeste und sportliche Kleidung tragen!!!

Ort: Treffpunkt Schaafbrücke unterhalb der Waldhalle

Gebühr: Euro 15,00 (bei 8 TeilnehmerInnen), keine Ermäßigung.

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 8 96 60

---

## Fit and Fun

MÖ

Leitung: Annika Schulze (Sportlehrerin)

Dem Alltag entfliehen mit Sport, Spiel und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die ohne sportlichen Ehrgeiz durch Fitnessgymnastik mit Musik aktiv entspannen wollen.

Zeit: 10mal donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn: 20.09.2017

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 26,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

---

## Body Shape

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Dem Alltag entfliehen mit Sport, Spiel und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die eine Bikinifigur haben möchten.

Zeit: 10mal montags von 17.30 bis 18.30 Uhr

Beginn: 25.09.2017

Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44

Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

---

## Rückenschule

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Dem Alltag entfliehen mit Sport, Spiel und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die rückenfreundliche Bewegungsabläufe erlernen möchten bzw. Rückenschmerzen vorbeugen wollen.

Zeit: 10mal dienstags von 10.00 bis 11.00 Uhr

Beginn: 26.09.2017

Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44

Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

---

## Zumba

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Dem Alltag entfliehen mit Sport, Spiel und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die Wert auf den Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen lieben und ihre Fitness steigern wollen.

Zeit: 10mal mittwochs von 18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn: 27.09.2017

Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44

Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

---

## Wirbelsäulengymnastik

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Dem Alltag entfliehen mit Sport, Spiel und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die den Rücken stärken wollen, damit er leistungsfähiger wird und die Herausforderungen des Alltags problemlos besteht.

Zeit: 10mal donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr  
Beginn: 28.09.2017  
Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44  
Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -  
VHS Mölln  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

---

## Yoga

MÖ

Leitung: Personal Trainer  
Dem Alltag entfliehen mit Sport, Spiel und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die Übungen zur Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen miteinander kombinieren wollen, um den Anforderungen des Alltags gelassener zu begegnen.  
Zeit: 10mal donnerstags von 20.00 bis 21.30 Uhr  
Beginn: 28.09.2017  
Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44  
Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -  
VHS Mölln  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60