

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

Ball und Bewegungsschule 1 (Sonderkurs)

MÖ

Leitung: Stephan Birr, Zertifizierter Trainer

In diesem Kurs erlangen Kinder ab einem Alter von 4 Jahren sportliche Grundkenntnisse. Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung werden die Grundlagen für alle Sportarten und eine gesunde körperliche Entwicklung gelegt. Durch einen differenzierten Übungsablauf werden Freude und Motivation gestärkt.

Kurs A

Zeit: 10mal von 14.00 bis 15.00 Uhr (Wochentag nach Absprache)

Kurs B

Zeit: 10mal eine Stunde in der Zeit von 09.00 bis 12.00 Uhr auch Wochentag nach Absprache

Beginn: ab 04.02.2019

Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern) - 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 Bewegungsausführung 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: 08.02.2019 18.30 – 21.00 Uhr

Samstag: 09.02.2019 09.00 – 17.00 Uhr

Die Kursgebühren sind bis 01.02.2019 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg 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 18.00 bis 19.30 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: 5mal montags von 18.00 bis 19.30
 Beginn: 28.01.2019
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
 Gebühr: Euro 20,00 (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: 29.01.2019
 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: 29.01.2019
 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. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.
 Zeit: 8mal donnerstags von 19.30 bis 21.00 Uhr
 Beginn: 02.05.2019
 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 1

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: 8mal dienstags von 19.30 bis 21.00 Uhr
 Beginn: 05.02.2019
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
 Gebühr: Euro 31,20 (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: 31.01.2019
 Termine: 12mal donnerstags 11.00 bis 12.00 Uhr
 Ort: Feldstr.9, Joachim-Polleyen-Platz

Gebühr: Euro 62,00 (bei 8 Teilnehmern), keine Ermäßigung

VHS Mölln

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

Ritmix

MÖ

Leitung: Bettina Evers

Ritmix ist ein Fitness-Programm aus Argentinien. Wir bewegen uns zu Musik in unterschiedlichen Stilrichtungen: Latin, Reggaeton, Disco, Aerodance, Dance und noch einige mehr. Schritt für Schritt wird während eines Titels eine Choreographie aufgebaut. Mitreißende Musik und einprägsame Schrittkombinationen machen gute Laune und tragen zum Wohlbefinden bei! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Vorbesprechung und Beginn: 28.01.2019

Termin: 10mal montags 18.30 bis 19.30 Uhr

Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmerinnen), keine Ermäßigung.

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 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.

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

Vorbesprechung und Beginn: Dienstag 23.04.2019

Termin: 10mal dienstags 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Schaafbrücke

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.

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

Vorbesprechung und Beginn: Dienstag 23.04.2019

Termin: 8mal dienstags 16.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Treffpunkt Schaafbrücke

Gebühr: Euro 25,60 (bei 8 Teilnehmerinnen), keine Ermäßigung.

VHS Mölln

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

After-Work Entspannung

MÖ

Leitung: Martina Richter (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Lassen sie sich entführen in eine innere Reise und gönnen sie sich Entspannung pur. Bei regelmäßiger Teilnahme kann es ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und zu besserer Gesundheit führen. Zudem kann es Stress vermindern und Burnout-Symptome vermindern. Bitte bequeme Kleidung tragen.

Zeit: 6mal montags von 18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn: 18.02.2019

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 23,40 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Achtsamkeitsworkshop

MÖ

Leitung: Martina Richter (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Was bedeutet Achtsamkeit....lassen sie es uns gemeinsam, mit Spaß und Leichtigkeit herausfinden: Das Leben und seine Herausforderungen besser zu bewältigen, oder sogar leichter zu nehmen, die eigenen Bedürfnisse besser spüren und verwirklichen. Neugierig, dann schnell anmelden!

Zeit: Samstag, den 09.03.2018 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

Gebühr: Euro 35,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Workshop - der besondere Malkurs!

MÖ

Leitung: Martina Richter (Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Sie möchten etwas Neues kennenlernen? In diesem Workshop geht es nicht um das schönste Bild, sondern um ihre Entspannung. Mit einer geführten Meditation gehen sie in sich und danach legen sie los.

Bitte bringen sie einen Kittel oder ein altes T-Shirt mit. Materialkosten 7 EUR vor Ort zu entrichten

Zeit: 3mal mittwochs, von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Beginn: Mittwoch 13.03.2019

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

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

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Fit and Fun

MÖ

Leitung: N.N. (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: 05.03.2019

Termin: 10mal dienstags 18.30 bis 19.30 Uhr

Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 TeilnehmerInnen), keine Ermäßigung.

VHS Mölln

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

Ernährung nach dem Säure-Basenhaushalt

MÖ

Leitung: Maria Lehrke (Heilpraktikerin)

In diesem Kurs bekommen Sie eine Einführung. Es wird erklärt, wie wichtig eine gute Ernährung ist, um im richtigen Gleichgewicht zu bleiben. Ferner werden wir über Krankheiten sprechen, die mit einem gestörten Säure-Basen-Haushalt einhergehen.

Zeit: Donnerstag, 21.02.2019 und Dienstag, 26.02.2019 jeweils von 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

Gebühr: Euro 20,00 (bei 6 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Wassertreten im Kurpark

MÖ

Leitung: Maria Lehrke (Heilpraktikerin)

Das Wassertreten ist bekannt durch Sebastian Kneipp. Er ist Begründer einer ganzheitlich orientierten Lebensweise und eines komplexen Naturheilverfahrens. Die fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung sind Grundlage seines Verfahrens.

Wir nutzen die Elemente Wasser, Bewegung und Heilpflanzen. Wir nutzen den Kurpark in Mölln um uns zu bewegen und Übungen zu machen, anschließend werden wir in der Kneipp-Anlage Wassertreten. Dabei kann das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Durchblutung angeregt und unsere Abwehrkräfte gestärkt werden. Das Kräuterbeet im Kurpark nutzen wir, um Erkenntnisse im Umgang mit den gängigen Kräutern = Heilpflanzen zu erlangen. Warme Socken und ein kleines Handtuch bitte mitbringen.

Termin: Di., 07.05., und 14.05.19 um 16:30 h - Di., 25.06., und Do., 27.06. um 16:30 h

Treffpunkt: Eingang Kurpark am Parkplatz

Gebühr: Euro 20,00 (bei 6 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Bodyforming

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Hier ist der Name Programm! In diesem Workout geht es darum, den Körper zu straffen und zu formen sowie die gesamte Muskulatur zu stärken. Wenn Sie sich an die Anleitung halten, wird sich Ihre Silhouette schon nach kurzer Zeit verändern und der Wunschfigur näher kommen. Probieren Sie es aus und erfahren Sie, wie einfach Sie Ihren gesamten Körper trainieren können!

Termine: 10mal donnerstags 09.15 bis 10.15 Uhr

Beginn: 07.03.2019

MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Beim gesundheitsorientierten Training stehen der gesundheitliche Nutzen und das Wohlbefinden im Mittelpunkt. Dies zeigt sich in einer Verbesserung der Organfunktionen, der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Stoffwechsels. Aber auch gesundheitliche Risikofaktoren, z.B. Blutdruck, Körperfett oder Knochendichte werden positiv beeinflusst.

Termine: 10mal montags 18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn: 04.03.2019

BBZ Halle, Schäferkamp 13a, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Rückenfit

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Für alle, die ihrem Rücken zwischen Bürostuhl und Co. etwas Gutes tun und Schmerzen vorbeugen wollen, ist unsere Rückenschule genau das Richtige. Probieren Sie es aus – schnell, einfach und effektiv!

Termine: 10mal montags 19.00 bis 20.00 Uhr

Beginn: 04.03.2019

BBZ Halle, Schäferkamp 13a, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Zumba

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Dem Alltag entfliehen mit dem lateinamerikanischen Tanz- und Fitnessprogramm. Dieser Kurs bietet sich an für Teilnehmerinnen, die Wert auf den Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen lieben und ihre Fitness steigern wollen.

Termine: 10mal mittwochs 20.00 bis 21.00 Uhr

Beginn: 06.03.2019

MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Bauch, Beine, Rücken, Po

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Ein Bodyshaping-Kurs, bei dem auch mal Kleingeräte eingesetzt werden. Der Kurs ist geeignet für Männer und Frauen, die ihre Problemzonen mit viel Spaß bearbeiten wollen.

Termine: 10mal mittwochs 18 bis 19 Uhr

Beginn: 06.03.2019

MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Fit fürs Alter

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Durch Ausdauersport und zusätzliche Stärkung der Muskelkraft bleibt die körperliche Leistungsfähigkeit auch im Alter erhalten. Osteoporose wird vorgebeugt und das Herz- und Kreislaufsystem gestärkt. Die Infektionsanfälligkeit wird gesenkt und der Hormonhaushalt stimuliert.

Termine: 10mal montags 14.00 - 15.00

Beginn: 04.03.2019

MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Aktiv69

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Muskelkraft und Bewegungskoordination lassen sich durch funktionelle Übungen und individuelle Ausführungsvarianten steigern. Das vielseitige und abwechslungsreiche Training u.a. mit Kleingeräten dient auch der Verbesserung der Körperwahrnehmung. Jede Stunde schließt mit Entspannungsübungen ab.

Termine: 10mal Donnerstag 16 bis 17 Uhr

Beginn: 07.03.2019

Sporthalle Tanneckschule, Papenkamp 8, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Fitness nur für Männer 50+

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Ein anstrengender Tag, die ganze Zeit nur am Computer gesessen, Ärger mit einem Kunden - wer kennt das nicht? Die einen wollen vorher noch auspowern, die anderen suchen im ganzheitlichen Training inneren Ausgleich.

Termine: 10mal freitags 18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn: 08.03.2019

BBZ Halle, Schäferkamp 13a, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Gesundheitsorientiertes Gerätetraining

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Ein stressiger Tag im Büro steht bevor, mangelnde Bewegung und Stress im Nacken - wer kennt das nicht? Die einen wollen jetzt auspowern, die anderen suchen im ganzheitlichen Training inneren Ausgleich

Termine: 10 mal mittwochs 9-10 Uhr

Beginn: 06.03.2019

MSV Sportpark, Wallstraße 6, Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Step Aerobic

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Step Aerobic ist das perfekte Cardiotraining! Kein Wunder, denn es macht Spaß, trainiert Beine und Po und verbessert die Ausdauer.

Termine: 10mal dienstags 19-20 Uhr

Beginn: 05.03.2019

MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Iaido - Schnupperkurs

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Iaido ist der japanische „Weg des Schwertziehens“ und gehört zum großen Bereich der Budo-Disziplinen. Es ist aus der Kampfkunst der alten Kriegerkaste Japans, den Samurai, entstanden. Diese sehr meditative Sportart hilft einem seine innere Ruhe wieder zu erlangen und Gelassenheit zuzulassen.

Termine: 10mal montags 20-21.30 Uhr

oder

10mal donnerstags 20-21.30 Uhr

Beginn: 18.03.2019

Grundschule Tanneck - Tanneck Halle, Papenkamp, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Line Dance

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Line Dance geht auch ohne Cowboy-Hut: In Reihen und Linien tanzen Frauen und Männer gemeinsam zu ansprechender Musik mit Schwung und einer extra Portion Spaß.

Termine: 10mal freitags 9-10 Uhr

Beginn: 08.03.2019

MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Dance Workout

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Dance Workout bietet eine geniale Mischung aus Fitness, Tanz und Aerobic. Der Körper wird von Kopf bis Fuß durchtrainiert und überflüssige Pölsterchen werden zum Schmelzen gebracht. Mit vollem Körpereinsatz und einer extra Portion Leidenschaft kommt man an die persönliche Fitnessgrenze und darüber hinaus.

Termine: 10mal montags 18-19 Uhr

Beginn: 04.03.2019

MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

Flag Football - Schnupperkurs

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Flag Football ist eine Variante des American Football. Die Regeln sind nahezu identisch und schnell zu erlernen. Frauen und Männer von 16 bis 65 spielen gemeinsam in einem Team und versuchen den Football in die gegnerische Endzone zu tragen.

Termine: 10mal freitags 19 - 21 Uhr

Beginn: 08.03.2019

Waldsportplatz, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60