

---

## 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 03.09.2018

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

---

## Ball und Bewegungsschule 2 (Sonderkurs)

MÖ

Leitung: Stephan Birr, Zertifizierter Trainer

Teilnehmer des ersten Kurses steigern ihre Fitness und Geschicklichkeit.

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

Beginn: ab 03.09.2018

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: 07.12.2018 18.30 – 21.00 Uhr

Samstag: 08.12.2018 09.00 – 17.00 Uhr

Die Kursgebühren sind bis 25.11.2018 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: 05.11.2018

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: 18.09.2018

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: 18.09.2018

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: 20.09.2018

Termine: 28.09., 25.10., 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.2018

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: dienstags: 18.09., 25.09., 23.10., 30.10., 06.11., 20.11., 27.11.2018

von 19.30 bis 21.00 Uhr 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: 06.09.2018

Termine: 12mal donnerstags 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Feldstr.9, Joachim-Polleyn-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 Chorographie aufgebaut. Mitreißende Musik und einprägsame Schrittkombinationen machen gute Laune und tragen zum Wohlbefinden bei! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Vorbesprechung und Beginn: 03.09.2018

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 den Körper, bei richtig ausgeführter Technik, 90 % seiner Muskeln und hat damit einen hohen Energieverbrauch. Wir werden die Einheit in so gestalten, dass 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 04.09.2018

Termin: 10mal dienstags 10.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Treffpunkt Schaafrücke

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 den Körper, bei richtig ausgeführter Technik, 90 % seiner Muskeln und hat damit einen hohen Energieverbrauch. Wir werden die Einheit in so gestalten, dass 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 04.09.2018

Termin: 8mal dienstags 16.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Treffpunkt Schaafrücke

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: 10.09.2018

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 13.10.2018 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

Kurs A

Zeit: 3mal mittwochs, von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Beginn: Mittwoch 12.09.2018

Kurs B

Zeit: 3mal mittwochs, von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Beginn: Mittwoch 12.09.2018

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: 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: 04.09.2018

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 Blutgruppen

MÖ

Leitung: Maria Lehrke (Heilpraktikerin)

Diese Ernährungsweise beruht auf dem Konzept des Amerikaners D'Adamo.

Menschen vertragen je nach Blutgruppe Lebensmittel unterschiedlich. Durch die spezielle Ernährung können Krankheiten vermieden oder der Gesundheitszustand verbessert werden. Es kann durch die veränderte Ernährung der Stoffwechsel verbessert werden und somit das optimale Körpergewicht erreicht werden. In diesem Kurs werden wir die Blutgruppen und die Ernährung hierzu ausführlich besprechen.

Zeit: Dienstag, 11.09.2018 von 19.15 bis 20.45 Uhr

Dann Di., 18.09. und Di., 25.09.18 jeweils - 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

Gebühr: Euro 10,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

---

## Abtauchen in die Unterwasserwelt - Erste Schritte zur Welt unter Wasser

MÖ

Leitung: Michael Gosebrink

Tauchen ist eine wirklich aufregende und spannende Freizeitbeschäftigung, die immer mehr Anklang findet, den Horizont eines jeden Tauchers erweitert und einzigartige Erlebnisse verspricht. Der erste Tauchgang bleibt ein unvergessliches Erlebnis und zwar egal wie viele danach noch folgen.

Probieren Sie das Ganze einfach mal aus!

Getaucht wird mit entsprechendem Equipment. Über, sowie unter Wasser werden Sie von erfahrenen Tauchlehrern betreut. Unser Schnuppertauchen findet in Kleingruppen statt. Die Tauchlehrer zeigen Ihnen unter sicheren Bedingungen, mit viel Spaß und Engagement was unter Wasser alles möglich ist. Sie brauchen nur Ihre Badesachen und ein altes T-Shirt. Der Rest wird gestellt.

Mindestalter 18 Jahre

Wo tauchen Sie ab?

Schwimmbad Augustinum, Sterleyer Str. 44, 23879 Mölln – Treffen Parkplatz Hegesee.

Wann?

2 Termine; je Termin max. 4 Schnuppertaucher

Dienstag, den 13.11.2018 und 27.11.2018 jeweils 19:15 Uhr bis 21:15 Uhr

Gebühr: Euro 35,- inklusive / keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

---

## BACHBLÜTEN FÜR DIE SELBSTBEHANDLUNG - Kurs für auch Schwangere und Kinder

MÖ

Leitung: Sabine Benndorf

Entdecken Sie notwendige Bachblüten und ihre Anwendungen für ein gesundes Leben. Die 38+1 Bachblüten wurden von Dr. Bach zwischen 1930-1936 entdeckt. Er suchte nach einer natürlichen Heilmethode da er selber krank war und ihm bewusst wurde, dass Heilung nicht nur von außen kommen könne, sondern Körper und Psyche im Gleichgewicht sein sollten.

In diesem Kurs wird speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren, Babys und Kindern eingegangen und auch spezielle Mischungen bei Kinderblockaden werden angesprochen. Es werden sehr viele Bachblüten behandelt. Im Anschluss an den Workshop steht die Dozentin gerne für Fragen zur Verfügung.

Zeit:

Kurs A: Donnerstag 13.09.2018 von 9.00 bis 11.30 Uhr

Kurs B: Mittwoch 19.09.2018 von 18.30 bis 20 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

Gebühr: Euro 20,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 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: 10.09.2018

Grundschule Tanneck - Tanneck Halle, Papenkamp, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung unter 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 perfekten Bikini-Figur 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: 13.09.2018

MSV Sportpark, Wallstraße 5, 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 steht 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: 10.09.2018

MSV Sportpark, Wallstraße 5, 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: 10.09.2018

MSV Sportpark, Wallstraße 5, 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 dienstags 15.00 bis 16.00 Uhr

Beginn: 11.09.2018

MSV Sportpark, Wallstraße 5, Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

---

## Sanfte Fitnessgymnastik

MÖ

Leitung: Personal Trainer

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

Termine: 10mal dienstags 19.00 bis 20.00 Uhr

Beginn: 11.09.2018

MSV Sportpark, Wallstraße 5, Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60

---

## Fitness nur für Männer

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 jetzt nur noch auspowern, die anderen suchen im ganzheitlichen Training inneren Ausgleich

Termine: 10mal freitags 18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn: 14.09.2018

MSV Sportpark, Wallstraße 5, Mölln

Gebühr: Euro 63,50 keine Ermäßigung

[VHS Mölln](#)

Telefonische Anmeldung unter 0 45 42/ 8 96 60