
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 16.01.2018

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 17.04.2018

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: 02.02.2018

18.30 – 21.00 Uhr

Samstag: 03.02.2018

09.00 – 17.00 Uhr

Die Kursgebühren sind bis 25.01.2018 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: 10mal montags von 18.00 bis 19.30

Beginn: 15.01.2018

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: 16.01.2018

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: 16.01.2018

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 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: 17.04.2018

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: 17.04.2018

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: 25.01.2018
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: 17.04. 24.04. 08.05. 15.05. 22.05. 29.05. 05.06. 12.06.2018
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: 18.01.2018
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

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: 19.04.2018
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

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: 15.01.2018
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

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: 16.04.2018
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 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 17.04.2018

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 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 17.04.2018

Termin: 10mal dienstags 16.30 bis 17.30 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

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: 8mal montags von 18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn: 15.01.2018

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 31,20 (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 10.02.2018 von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

Gebühr: Euro 31,20 (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 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Beginn: Mittwoch 07.02.2018

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: 15.01.2018

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

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

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Säure-Basen-Haushalt des Körpers

MÖ

Leitung: Maria Lehrke (Heilpraktikerin)

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in das Thema Säure-Basen-Haushalt. Es wird erklärt, wie wichtig eine richtige Ernährung ist, um dadurch im Säure-Basen-Gleichgewicht zu bleiben. Ferner werden Krankheitsbilder erläutert, die mit einem Ungleichgewicht des Säure-Basenhaushalt zusammenhängen können und wie man mit Ernährung und naturheilkundlichen Mitteln entgegenwirken kann.

Zeit: Dienstag, 13.02.2018 von 18.30 bis 20.00 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

Säure-Basen-Haushalt des Körpers

MÖ

Leitung: Maria Lehrke (Heilpraktikerin)

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in das Thema Säure-Basen-Haushalt. Es wird erklärt, wie wichtig eine richtige Ernährung ist, um dadurch im Säure-Basen-Gleichgewicht zu bleiben. Ferner werden Krankheitsbilder erläutert, die mit einem Ungleichgewicht des Säure-Basenhaushalt zusammenhängen können und wie man mit Ernährung und naturheilkundlichen Mitteln entgegenwirken kann.

Zeit: Dienstag, 20.02.2018 von 18.30 bis 20.00 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

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: 15.01.2018

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 montags von 18.30 bis 19.15 Uhr

Beginn: 15.01.09.2018

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 dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr

Beginn: 16.01.2018

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 14.00 bis 15.00 Uhr

Beginn: 18.01.2018

Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44
Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

WS - Schulter - Nacken

MÖ

Leitung: Personal Trainer
In der Mittagspause dem Stress entfliehen mit Sport und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die die Rückenmuskulatur stärken und lockern wollen.
Zeit: 10mal mittwochs von 12.00 bis 13.00 Uhr
Beginn: 17.01.2018
Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44
Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Pilates

MÖ

Leitung: Personal Trainer
Dem Alltag entfliehen mit einer sanften aber überaus wirkungsvollen Trainingsmethode. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die Übungen zur Muskelentspannung und -dehnung bevorzugen, um gelassener und schlanker - einfach natürlicher - zu wirken.
Zeit: 10mal donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr
Beginn: 18.01.2018
Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44
Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Bauch, Beine, Po

MÖ

Leitung: Personal Trainer
Ein Kurs, bei dem auch Langhanteln und Stepps eingesetzt werden. Der Kurs ist geeignet für Männer und Frauen, die ihre Problemzonen mit viel Spaß bearbeiten wollen.
Zeit: 10mal donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr
Beginn: 18.01.2018
Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44
Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Auskünfte und 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: 16.04.2018
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 montags von 18.30 bis 19.15 Uhr
Beginn: 16.04.2018
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 dienstags von 20.00 bis 21.00 Uhr
Beginn: 17.04.2018
Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44
Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

WS - Schulter - Nacken

MÖ

Leitung: Personal Trainer

In der Mittagspause dem Stress entfliehen mit Sport und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die die Rückenmuskulatur stärken und lockern wollen.

Zeit: 10mal mittwochs von 12.00 bis 13.00 Uhr

Beginn: 18.04.2018

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 14.00 bis 15.00 Uhr

Beginn: 19.04.2018

Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44

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

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Pilates

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Dem Alltag entfliehen mit einer sanften aber überaus wirkungsvollen Trainingsmethode. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die Übungen zur Muskelentspannung und -dehnung bevorzugen, um gelassener und schlanker - einfach natürlicher - zu wirken.

Zeit: 10mal donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr

Beginn: 19.04.2018

Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44

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

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Bauch, Beine, Po

MÖ

Leitung: Personal Trainer

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

Zeit: 10mal donnerstags von 18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn: 19.04.2018

Ort: Infinity, Wasserkrüger Weg 44

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

VHS Mölln

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