

1. Halbjahr 2026

GEDÄCHTNISTRAINING

„Denken macht Spaß“ **Geistige Fitness ist gut trainierbar.**

Es muss nur das richtige Training sein. Wichtig ist die Mischung aus Anregung und Entspannung. Besseres Gedächtnis und erhöhte Konzentration: Seien auch Sie bereit, etwas dafür zu tun.

LEITUNG: *Karin Wagner* **Tel. 02330 / 3819**

ORT: **Markus Gemeinde, Rheinstr.26**

BEGINN: **Dienstag, 17.02. – 19.05.26 13.30-15.00 Uhr**

PREIS: Für 14 X **Mitglieder: € 70,00** **Gäste: € 98,00**

H A T H A - Y O G A

Yoga ist ein körperlich- seelisch- geistiges Training. Durch verschiedene Körperübungen werden Sie gelöster (entkrampft), Giftstoffe werden abgebaut, so dass Sie sich erfrischt, wohl und kraftvoll fühlen. Durch gezielte Atmung und Entspannung kommen Sie zur Ruhe und Sie fühlen sich erholt.

LEITUNG: *Angela Penger* **Tel. 0175 5676099**

ORT: **CVJM Haspe, Leimstr. 9, /Ecke Heilig-Geist-Str.**

BEGINN: **Mittwoch, 21.01. – 25.03.26 18.00 – 19.00 Uhr**

PREIS: Für 10 X **Mitglieder: € 50,00** **Gäste: € 70,00**

HATHA - YOGA

LEITUNG: Kerstin Knocks

Tel. 02331 / 405553

ORT: Per ZOOM (Videübertragung)

BEGINN: Montag, 12.01. - 08.06.26 17.00-18-30 Uhr

PREIS: für 20 X Mitglieder: € 100,00 Gäste: € 140,00

ORT: Tai Chi Schule Flieder, Schmalenbeckstr. 16

BEGINN: Dienstag, 13.01. - 09.06.26 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: für 21 X Mitglieder: € 126,00 Gäste: € 168,00

ORT: Tai Chi Schule Flieder, Schmalenbeckstr. 16

BEGINN: Donnerstag, 15.01. - 11.06.26 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: für 19 X Mitglieder: € 114,00 Gäste: € 152,00

ORT: Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44

BEGINN: Freitag, 16.01. - 12.06.26 10.00 - 11.30 Uhr

PREIS: für 20 X Mitglieder: € 100,00 Gäste: € 140,00

LEITUNG: Birgit Theile

Tel. 0163 3726655

ORT: Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44

BEGINN: Dienstag, 24.02. - 07.07.26 11.15 - 12.15 Uhr

24.02. - 07.07.26 12.30 - 13.30 Uhr

PREIS: Für 18 X Mitglieder: € 72,00 Gäste: € 108,00

Fit und Gesund im Alter mit Freude an Bewegung

*Wir turnen mit dem Reifen -
trainieren Ausdauer und Kraft und vieles mehr
Hula Hoop gehört natürlich auch dazu (nur wer Lust hat)
Auch Sitzgymnastik wird angeboten*

LEITUNG: *Karin Wagner* **Tel. 02330 / 3819**

ORT: *Ev. Gemeindehaus, Markuskirche, Rheinstr. 26*
BEGINN: *Dienstag, 17.02. - 19.05.26 15.15-16.15 Uhr*

PREIS: Für 14 X Mitglieder: € 42,00 Gäste: € 70,00

Fitness aus dem Reich der Mitte

Tai Chi - Qi Gong

Qi Gong und Tai Chi sind ganzheitliche Übungsmethoden aus dem alten China, sie haben einen großen gesundheitlichen Nutzen, verbessern die Spannungsfähigkeit und bringen geistige Ruhe. Harmonisierung von Körper, Atmung und Geist und sorgen für die Gesunderhaltung und steigern das Wohlbefinden.

LEITUNG: *Yvonne Seiler* **Tel. 0157 87891581**

ORT: *Tennisclub Rot-Weiß Hagen Bredelle 44*
BEGINN: *Mittwoch, 07.01. - 11.03.26 10.00-11.30 Uhr*

PREIS: für 10 X Mitglieder: € 100,00 Gäste: € 120,00

AQUA AKTIV KURSE

ORT: Ev. Kinderheim Weißenstein (Schwimmhalle Hagen 1894)
Leopoldstr. 52 (Kuhlerkamp)

LEITUNG: *Ulrike Plewka- Freese*
Hermann Freese Tel. 0172 8712734

BEGINN: Mittwoch, 07.01. - 29.04.26 18.00 - 19.00 Uhr
Kein Kurs vom 25.02.-25.03.26 19.00 - 20.00 Uhr

PREIS je Kurs: für 12 X Mitglieder € 84.00 Gäste € 96,00

Mittwoch, 06.05. - 05.08.26 18.00 - 19.00 Uhr
19.00 - 20.00 Uhr

PREIS je Kurs: für 13 X Mitglieder € 91.00 Gäste € 104,00

LEITUNG: *Beate Barthelmann* Tel. 02331 / 483793

BEGINN: Mittwoch, 07.01. - 22.04.26 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 16 X Mitglieder € 112.00 Gäste € 128,00

BEGINN: Mittwoch, 29.04. - 05.08.25 12.45 - 13.45 Uhr

PREIS: für 15X Mitglieder € 105.00 Gäste € 120,00

*Aus jedem Ende wächst
der Anfang von etwas Neuem.*

Unsere Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Hatha Yoga

Knocks, Kerstin	Tel.	02331 / 405553
Theile, Birgit	Tel.	02330 / 3106
Penger, Angela	Trl:	0175 5676099

Fitness und Gesundheit (Sport mit Älteren) „Sonniger Herbst“

Wagner, Karin	Tel.	02330 / 3819
---------------	------	--------------

Gedächtnistraining

Wagner, Karin	Tel.	02330 / 3819
---------------	------	--------------

Tai Chi - Qi Gong

Seiler, Yvonne	Tel.	0157 87891581
----------------	------	---------------

AQUA Aktiv Kurse

Barthelmann, Beate	Tel.	02331 / 483793
--------------------	------	----------------

Plewka-Freese, Ulrike - Freese, Hermann	Tel.	02330 / 809523
--	------	----------------