

Mitglied bei



Kursangebote Herbst 2020

Aufgrund der einzuhaltenden Abstandsregelungen können leider nur folgende Kurse angeboten werden:

Montags:

Ab 21.9., 18.00 – 19.00 Uhr, Wirbelsäulengymnastik in der Turnhalle Uferstraße in Holzminden mit Physiotherapeutin Friderike Wulf (Anmeldung unter 0162 9857030)

Ab 14.9., ab 16 Uhr, Wassergymnastik im Boddenhaus Höxter mit Aquafitnesstrainerin Christiane Kniffki (Anmeldung unter 0174 2916327)

Ab 12.10., 18.00 – 19.00 Uhr, Walking im Liebigstadion Holzminden mit Walkingleiter Dr. Wolfram Grohs (Anmeldung unter 05531/1695)

Dienstags:

Ab 1.9., 17.00 – 18.00 Uhr, Wirbelsäulen in Balance in der Turnhalle Uferstraße in Holzminden mit DOSB-Ü-Leiterin Christiane Kniffki (Anmeldung unter 0174 2916327)

Ab 1.9., 18.00 – 19.00 Uhr, Bodyforming in der Turnhalle Uferstraße in Holzminden mit DOSB-Ü-Leiterin Christiane Kniffki (Anmeldung unter 0174 2916327)

Ab 29.9., 19.00 – 20.00 Uhr, Aquafitness im Boddenhaus Höxter, mit Fitnesstrainerin Conny Schaar (Anmeldung unter 05531/700359)

Mittwochs:

Ab 14.10., 8.00 – 8.30 Uhr, Walking an der Weser, mit Walkingleiter Dr. Wolfram Grohs (Anmeldung unter 05531 1695)

Ab 30.9., ab 11 Uhr, Aqua-Pilates im Boddenhaus Höxter, mit Fitnesstrainerin Conny Schaar (Anmeldung unter 05531 700359)

Donnerstags:

Ab 17.9., ab 9 Uhr, Yoga in der Tanzschule Janzen in Holzminden, mit Yoga-Lehrerin Desiree Levy (Anmeldung unter 0176 50805637)

Ab 24.9., 9.00 – 10.00 Uhr, Wassergymnastik nach Reha-Sport-Kriterien im Boddenhaus Höxter, mit Übungsleiterin im Reha-Sport Simone Schoppmeier (Anmeldung unter 0152 06440298)

Ab 3.9., 18.00 – 19.30 Uhr, Wirbelsäulengymnastik in der Turnhalle a.d.Teichen in Holzminden, mit Physiotherapeutin Beate Dahl (Anmeldung unter 05531 120200)

E-Bike-Touren fortlaufend, ab 10 Uhr, mit Tourguide Wolfgang Gabriel (Anmeldung unter 0172 5128695)

Freitags:

Ab 9.10., 18.00 – 19.00 Uhr, Walking im Liebigstadion Holzminden mit Walkingleiter Dr. Wolfram Grohs (Anmeldung unter 05531 1695)

E-Bike-Feierabendgruppe fortlaufend zu ausgewählten Terminen, 15.30 – ca. 18.00 Uhr, mit Tourguide Wolfgang Gabriel (Anmeldung unter 0172 5128695)