

Chair -Fitness

...schonend, präventiv und trotzdem aktivierend!

Übungen, auf dem Stuhl sitzend, für Personen, die aus den verschiedensten Gründen keine Bodenübungen machen können, sich aber gern und gezielt betätigen wollen.

Ein Wechsel aus einem normalen Gymnastikkurs ist daher möglich. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden erstaunt sein, welch abwechslungsreiches Programm möglich ist:

Den Kreislauf angemessen zu belasten, die Durchblutung zu verbessern, Stauungen - z.B. in den Venen – zu verhindern, die Muskulatur zu kräftigen.

Bitte lockere Kleidung tragen!

Kurs - Nr. 502
dienstags: 16.45 - 17.30 Uhr
Beginn: 20.03. bis 12.06.2012 (10 x)
(außer 03.04. und 10.04.2012)
Ort: **St. Nikolai-Stift,
Drostestr. 22 (List)**
Leitung: Rita Finkendey
Mitglieder: € 45,00
Gäste: € 55,00

Wassergymnastik

Kurs - Nr. 6122
mittwochs 13.00 - 14.00 Uhr
Beginn: 14.03. bis 16.05.2012 (10 x)
Ort: **GDA Wohnstift Waldhausen,
Hildesheimer Str. 183**

(**Döhrener Turm**)
Leitung: Regina Harbig
Mitglieder: € 60,00
Gäste: € 80,00

Kurs - Nr. 7122
mittwochs 14.00 - 15.00 Uhr
Beginn: 14.03. bis 16.05.2012 (10 x)
Ort: **GDA Wohnstift Waldhausen,
Hildesheimer Str. 183**

(**Döhrener Turm**)
Leitung: Regina Harbig
Mitglieder: € 60,00
Gäste: € 80,00

Kurs - Nr. 8122
freitags 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: 16.03. bis 25.05.2012 (10 x) , außer 06.04.2012
Ort: **Medizinische Hochschule Hannover**
Leitung: Irina Kokaya
Mitglieder: € 60,00
Gäste: € 80,00

Kurs - Nr. 9122
freitags 20.00 – 21.00 Uhr
Beginn: 16.03. bis 25.05.2012 (10 x) , außer 06.04.2012
Ort: **Medizinische Hochschule Hannover**
Leitung: Irina Kokaya
Mitglieder: € 60,00
Gäste: € 80,00

Yoga - Kurse

Kurs - Nr. 1122
montags: 9.30 - 10.45 Uhr
Beginn: 16.04. bis 16.07.2012 (12 x)
außer 30.04. und 28.05.2012
Ort: **Instit. f. Gesundh.bildg., Ru-
mannstr. 15, 30161 H.-List**
Leitung: Wilma Trümner-Pinzel
Mitglieder: € 84,00
Gäste: € 96,00

Kurs - Nr. 2122
montags: 11.00 - 12.15 Uhr
Beginn: 16.04. bis 16.07.2012 (13 x)
außer 28.05.2012
Ort: **Instit. f. Gesundh.bildg., Ru-
mannstr. 15, 30161 H.-List**
Leitung: Monika Ristel
Mitglieder: € 91,00
Gäste: € 104,00

Kurs - Nr. 3122
dienstags 17.30 - 18.45 Uhr
Beginn: 17.04. bis 24.07.2012 (13 x)
außer 01.05. und 22.05.2012
Ort: **DRK Altenzentrum,
Elkartallee 6**
Leitung: Karin Schulze
Mitglieder: € 78,00
Gäste: € 91,00

Kurs - Nr. 4121
mittwochs 16.30 - 17.45 Uhr
Beginn: 04.01. bis 20.06.2012 (16 x)
außer 28.03., 04.04., 11.04.2012
Ort: **Stadteiltreff Sahlkamp, Elmstr. 15**
Leitung: Birgit Eue
Mitglieder: € 72,00
Gäste: € 88,00

Kurs - Nr. 5122
donnerstags: 18.00 - 19.15 Uhr
Beginn: 19.04. bis 26.07.2012 (13 x)
außer 17.05. und 24.05.2012
Ort: **Stadteiltreff Sahlkamp, Elmstr. 15**
Leitung: Karin Schulze
Mitglieder: € 58,50
Gäste: € 71,50

Es sind überall noch Plätze frei.

Eine Schnupperstunde ist kostenlos!

Konditionstherapie Methode Heigl

Kurs - Nr. 410
dienstags: 9.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 03.01.2012,
Ort: **Wiese am Freizeitheim Ricklingen**
Leitung: Giesela Lembke
Mitglieder: € 48,00, Jahresbeitrag
Gäste: € 37,00, 10-er Karte

Kurs - Nr. 420
mittwochs: 9.15 - 10.15 Uhr
Beginn: 11.01.2012,
Ort: **Wiese am Freizeitheim Ricklingen**
Leitung: Giesela Lembke
Mitglieder: € 48,00, Jahresbeitrag
Gäste: € 37,00, 10-er Karte

Präventive Maßnahmen gegen Osteoporose

Kurs - Nr. 702
mittwochs 10.00 -11.00 Uhr
Beginn: 18.04. bis 06.06.2012 (8 x)
Ort: **Instit. f. Gesundh.bildg.,
Rumannstr. 15,
30161 Hannover-List**
Leitung: Cora Lammers
Mitglieder: € 36,00
Gäste: € 40,00

Tischtennis

Kurs - Nr. 110
Tischtennis, das Spiel mit dem schnellen Zelluloid-Ball fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit und ist gut geeignet für Senioren.

Jeden Mittwoch: 15.00 - 17.00 Uhr
Ort: **Bootshaus,
Schützenallee 30**
Kosten: € 39,00 Jahresbeitrag

Nur für Mitglieder !

Es sind noch Plätze frei !

**Weitere Auskünfte und Anmeldung
im KneippCenter**

Wirbelsäulengymnastik

Montag:
Leitung: Georges Shalhoub
Ort: **Sophienschule, Seelhorststr.
8, Hannover-Mitte**
Kurs - Nr. 200 17.15 - 18.15 Uhr
Mitglieder: € 79,00 Jahresbeitrag
Gäste: € 45,00 10-er Karte

Leitung: Elsbeth Knoblauch
Ort: **Hermann-Löns-Schule,
Niedersachsenstr. 3,
Langenhagen**
Kurs - Nr. 300 15.30 - 16.15 Uhr
Kurs - Nr. 301 16.15 - 17.00 Uhr
Mitglieder: € 54,00 Jahresbeitrag
Gäste: € 45,00 10-er Karte

Leitung: Jürgen Held
Ort: **Ihmeschule, Badenstedter
Str. 14, Hannover-Linden**
Kurs - Nr. 320 17.00 - 18.00 Uhr
Mitglieder: € 79,00 Jahresbeitrag
Gäste: € 45,00 10-er Karte

Dienstag:
Leitung: Jessica Uphoff
Ort: **Ihmeschule, Badenstedter Str. 14,
Hannover-Linden**
Kurs - Nr. 260 18.00 - 19.00 Uhr
auch Funktionstraining
Mitglieder: € 79,00 Jahresbeitrag
Gäste: € 45,00 10-er Karte

Leitung: Jürgen Held
Ort: **Grundschule Grimsehlweg
20, Hannover-Bothfeld**
Kurs - Nr. 330 20.30 - 21.30Uhr
Mitglieder: € 79,00 Jahresbeitrag
Gäste: € 45,00 10-er Karte

Mittwoch:
Leitung: Anna-Luise Raczek
Ort: **Peter-Ustinov-Schule, Nord-
feldstr. 2, Hann.-Ricklingen**
Kurs - Nr. 340 19.00 - 20.00 Uhr
auch Funktionstraining
Mitglieder: € 79,00 Jahresbeitrag
Gäste: € 45,00 10-er Karte

Donnerstag:
Leitung: Marcijeh Momen
Ort: **Grundschule Grimsehlweg
20, Hannover- Bothfeld**
Kurs - Nr. 240 19.30 - 20.30 Uhr
Kurs - Nr.241 20.30 - 21.30 Uhr
auch Funktionstraining
Mitglieder: € 79,00 Jahresbeitrag
Gäste: € 45,00 10-er Karte

Leitung: Jürgen Overbeck
Ort: **Käthe-Kollw.-Schule,
Gottfried-Keller-Str. 11, H.-List**
Kurs - Nr. 250 17.30 - 18.30 Uhr
Kurs - Nr. 251 18.30 - 19.30 Uhr
Mitglieder: € 79,00 Jahresbeitrag
Gäste: € 45,00 10-er Karte