

Kursangebot 2022

(Stand 04.05.2022)

Montag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis/ Einheit Mitglied / Gast	Preis/Jahr Mitglied / Gast	Ort
08:30 - 10:00	Pilates	Andrea Brinkmann		6,00€ / 12,00€	-	Kneipp Fitnessraum
10:00 - 11:00	Pilates	Andrea Brinkmann		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
15:10 - 16:10	Senior-Fit	Regine Stoller-Wegener		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
16:25 - 17:25	Wirbelsäulengymnastik	Regine Stoller-Wegener		-	75,00€ / 150,00€	Kneipp Fitnessraum
17:45 - 18:45	Wirbelsäulengymnastik	Heidrun Hanke		-	75,00€ / 150,00€	Kneipp Fitnessraum
18:00 - 19:00	Body-Gymnastics	Petra Ensminger		-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Dehme
18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	Alexandra Vogt		-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Altstadt
18:00 - 19:00	Yoga	Karin Voß		6,00€ / 12,00€	-	Kindergarten „Altstadtspatzen“
19:00 - 20:00	Body-Support	Stephanie Reinkensmeier		-	75,00€ / 150,00€	Kneipp Fitnessraum
19:00 - 20:00	Workout-Variationen	Diana Bagdasarjan		-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Altstadt

Dienstag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis/ Einheit Mitglied / Gast	Preis/Jahr Mitglied / Gast	Ort
09:30 - 11:00	Kleine Entdecker	Ilse Paskarbeit		4,50€ / 6,00€	-	Kneipp Gymnastikraum
12:00 - 12:45	Reha-Sport (Trocken)	Monika Göke		-	-	Kneipp Fitnessraum
16:00 - 17:30	Eltern-Kind-Turnen	Svea Krahe		-	40,00€ / 80,00€	Kreis-Sporthalle
16:45 - 17:30	Reha-Sport Pilates	Sabine Hermsmeier		-	-	Kneipp Fitnessraum
17:30 - 18:30	Step-Aerobic	Karin Tiepold		-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Altstadt
17:30 - 18:15	Reha-Sport Pilates	Sabine Hermsmeier		-	-	Kneipp Fitnessraum
18:15 - 19:15	Fit und Aktiv	Annika Kleppsch		-	75,00€ / 150,00€	Kneipp Fitnessraum
18:30 - 19:30	Body-Gymnastics	Petra Ensminger		-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Eidinghausen
18:30 - 19:30	Wirbelsäulengymnastik	Alexandra Vogt		-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Altstadt
18:30 - 20:00	Yoga	Ramona Kollmeier		6,00€ / 12,00€	-	Gemeindehaus Rehme Katharinenaal
18:45 - 20:00	Nordic Walking Abendtreff	Uwe Haeseler		-	25,00€ / 50,00€*	Rathaus II
19:30 - 20:30	Faszien	Annika Kleppsch		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
19:30 - 20:30	XXL-Sport	Monika Göke		-	50,00€ / 60,00€**	Grundschule Altstadt
19:30 - 20:30	Flexi-Bar	Doris Kelle		-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Volmerdingsen

Mittwoch

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis/Einheit Mitglied / Gast	Preis/Jahr Mitglied / Gast	Ort
09:00 - 10:15	Nordic Walking	Birgit Haeseler		-	40,00€ / 80,00€	Aqua Magica Gelände
09:30 - 11:00	Kleine Entdecker	Ilse Paskarbeit		4,50€ / 6,00€	-	Kneipp Gymnastikraum
17:15 - 18:15	Faszien	Simone Pfeiffer		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
18:30 - 19:30	Faszien	Simone Pfeiffer		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
18:00 - 19:30	Yoga	Anja Koch		6,00€ / 12,00€	-	AWO Kindergarten
18:00 - 19:00	Linedance	Petra Schima	ab 10.05.22	6,00€ / 12,00€	-	Grundschule Lohe
19:00 - 19:45	Aroha	Karin Tiepold		4,00€ / 8,00€	-	Grundschule Altstadt
19:45 - 20:45	Sommerfitness	Stephanie Reinkensmeier		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
19:45 - 20:45	Power Mix	Heike Sundermeyer		-	90,00€ / 180,00€	Grundschule Altstadt
19:45 - 21:15	Yoga	Anja Koch		6,00€ / 12,00€	-	AWO Kindergarten

Donnerstag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis/Einheit Mitglied / Gast	Preis/Jahr Mitglied / Gast	Ort
09:00 - 10:00	Bodyforming	Diana Bagdasarjan		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
14:00	Wandern	Sonja Mund, Brigitta Grosskopf		-	-	Verkehrshaus Bad Oeynhausen
15:45 - 16:45	Senior-Fit	Helga Großkraumbach		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
17:00 - 18:00	Bewegung und Entspannung	Helga Großkraumbach		-	75,00€ / 150,00€	Kneipp Fitnessraum
18:00 - 19:15	Langhanteltraining	Frank Brinkmann		6,00€ / 12,00€	-	Kneipp Fitnessraum
19:15 - 20:15	Pilates	Frank Brinkmann		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
20:15 - 21:15	Cross Worx	Frank Brinkmann		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum

Freitag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis/Einheit Mitglied / Gast	Preis/Jahr Mitglied / Gast	Ort
09:00 - 09:45	Reha-Sport (Trocken)	Tatjana Kaiser		-	-	Kneipp Fitnessraum
10:00 - 10:45	Reha-Sport (Trocken)	Tatjana Kaiser		-	-	Kneipp Fitnessraum
15:45 - 16:45	Senior-Fit	Helga Großkraumbach		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
17:00 - 17:45	Reha-Sport (Trocken)	Helga Großkraumbach		-	-	Kneipp Fitnessraum
18:00 - 19:00	XXL-Sunshine Combis	Petra Ensminger		-	50,00€ / 60,00€**	Kneipp Fitnessraum

* Preis für 7 Monate

** Preis gilt für beide XXL-Angebote gemeinsam

Adressen der derzeitigen Übungsstätten:

Kneipp-Fitnessraum, Mindener Straße 21, Eingang vom Parkplatz

Kneipp Gymnastikraum, Mindener Straße 21, Eingang Geschäftsstelle

Grundschule Dehme, Dehmer Straße 103

Grundschule Altstadt, Paul-Baehr-Straße 10

Grundschule Eidinghausen, Apostelweg 6

Grundschule Lohe, Loher Straße 14

Kreissporthalle, Portastraße 75

Rathaus II, Schwarzer Weg 6

Gemeindehaus Rehme, Robertstraße 7

Grundschule Volmerdingsen, Brötchenstraße 6

Aqua Magica Gelände, Bültestraße

AWO Kindergarten, Bessinger Straße 49A

Kindergarten „Altstadtspatzen“, Herforder Straße 17

Verkehrshaus Bad Oeynhausen, Am Kurpark 20

Dreifachhalle Gesamtschule Schulzentrum Nord, In der Wiehwisch 2

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind jederzeit möglich.