



Kursangebot 2023

(Stand 01.01.2023)

Montag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis/Einheit Mitglied / Gast	Preis/Jahr Mitglied / Gast	Ort
09:00 - 10:00	Pilates	Tatjana Kaiser		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
10:00 - 11:00	Pilates	Tatjana Kaiser		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 Rund um den Stuhl	Regine Stoller-Wegener		-	75,00€ / 150,00€	Kneipp Fitnessraum
17:00 - 17:45	Reha-Sport (Wasser)	Tatjana Kaiser		-	-	Maternus-Klinik
17:00 - 17:45	Reha-Sport (Wasser)	Sabine Strauss		-	-	Sielbad
17:45 - 18:30	Reha-Sport (Wasser)	Tatjana Kaiser		-	-	Maternus-Klinik
17:45 - 18:30	Reha-Sport (Wasser)	Sabine Strauss		-	-	Sielbad
17:45 - 18:45	Wirbelsäulengymnastik	Heidrun Hanke		-	75,00€ / 150,00€	Kneipp Fitnessraum
17:45 - 18:45	Intervalltraining „Tabata-Style“	Laura Peitzmeier	ab 16.01.23	4,00€ / 8,00€	-	Grundschule Dehme
18:00 - 19:00	Wirbelsäulengymnastik	Alexandra Vogt	ab 65 Jahre	-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Al tstadt
18:00 - 19:30	Yoga	Karin Voß		6,00€ / 12,00€	-	Kiga „Altstadtspatzen“
18:30 - 19:15	Aquapower	Petra Ensminger		-	75,00€ / 150,00€	Sielbad
19:00 - 20:00	Body-Support	Stephanie Reinkensmeier		-	75,00€ / 150,00€	Kneipp Fitnessraum
18:45 - 19:45	Männerfitness	Laura Peitzmeier		4,00€ / 8,00€	-	Grundschule Dehme
19:00 - 20:00	Workout-Variationen	Diana Bagdasarjan		-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Al tstadt
19:15 - 20:00	Reha-Sport (Wasser)	Monika Göke		-	-	Sielbad
20:00 - 21:00	Body-Gymnastics	Petra Ensminger		-	75,00€ / 150,00€	Kneipp Fitnessraum

Dienstag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis/Einheit	Preis/Jahr	Ort
				Mitglied / Gast	Mitglied / Gast	
09:30 - 11:00	Kleine Entdecker	Ise Paskarbeit		4,50€ / 6,00€	-	Kneipp Gymnastikraum
09:30 - 10:30	Functional Training Outdoor	Laura Peitzmeyer		4,00€ / 8,00€	-	Sie- und Kurpark
10:30 - 11:30	BBP + Beckenboden	Laura Peitzmeyer		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
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
17:30 - 18:30	Step-Aerobic	Karin Tiepold		-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Altstadt
17:30 - 18:15	Reha-Sport Pilates	N. N.		-	-	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	50 - 70 Jahre	-	75,00€ / 150,00€	Grundschule Altstadt
18:30 - 20:00	Yoga	Ramona Kollmeier		6,00€ / 12,00€	-	Gemeindehaus Rehme Katharinsaal
18:45 - 20:00	Nordic Walking Abendtreff	Uwe Haeseler	ab April 2023	-	25,00€ / 50,00€*	Rathaus II
19:30 - 20:30	Body-Workout	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
19:30 - 21:00	Linedance	Petra Schima		6,00€ / 12,00€	-	Grundschule Eidinghausen

Mittwoch

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis/Einheit	Preis/Jahr	Ort
				Mitglied / Gast	Mitglied / Gast	
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
19:45 - 20:45	Skifitness	Stephanie Reinkensmeier		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
19:15 - 20:30	Power Mix	Heike Sundermeyer		-	82,50€ / 165,00€	Grundschule Altstadt
19:45 - 21:15	Yoga	Anja Koch		6,00€ / 12,00€	-	AWO Kindergarten

Donnerstag

Uhrzeit	Kurs	Übungsleiter/in	Anmerkung	Preis/Einheit	Preis/Jahr	Ort
				Mitglied / Gast	Mitglied / Gast	
09:00 - 10:00	Bodyforming	Heike Sundermeyer		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
14:00	Wandern	Sonja Mund, Brigitta Grosskopf		-	-	Verkehrshaus Bad Oeynhausen
14:30 - 15:30	Senior-Fit	Helga Großkraumbach		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
15:45 - 16:45	Senior-Fit	Helga Großkraumbach		4,00€ / 8,00€	-	Kneipp Fitnessraum
16:00 - 17:30	Eltern-Kind-Turnen	Svea Krahe		-	40,00€ / 80,00€	Kreis-Sporthalle
17:00 - 18:00	Bewegung und Entspannung	Helga Großkraumbach		-	75,00€ / 150,00€	Kneipp Fitnessraum
18:00 - 19:00	XXL-Sunshine Combis	Petra Ensminger		-	50,00€ / 60,00€**	Grundschule Eidinghausen
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

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
17:00 - 17:45	Reha-Sport (Wasser)	Helga Grosskraumbach		-	-	Maternus-Klinik
17:45 - 18:30	Reha-Sport (Wasser)	Helga Grosskraumbach		-	-	Maternus-Klinik

* 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

Sielbad Kanalstr. 1

Maternus-Klinik, Am Brinkkamp 16

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen sind jederzeit möglich.