

## Ernährung

Sabine Roth | 0571/7100699

Termine nach Vereinbarung

## Heilkräuter

Petra Höner | 0571/7790303

Termine entnehmen Sie der Homepage

## Wandern für Jedermann

Tatiana Busch | 0571-85404

Termine entnehmen Sie der Homepage

## Seniorgymnastik

Seniorgymnastik

Mo: 08:45 – 09:45 Uhr | Marienstr. 66, 1. OG

Vera Köbbe | 0151/75021548

Seniorgymnastik

Mo: 16:00 – 17:00 Uhr | Bierpohlschule

Heike Orłowski | 0174/5191177

Koordinative Fitness 55+

Mo: 16:45 – 17:45 Uhr | Hohenstaufenschule

Jennifer Traue | 0571/5084957

Rückenfit

Do: 11:30-12:30 Uhr | Marienstr. 66, 1. OG

Katrin Gosewehr | 0172/3292184

Senioren-Ganzkörpertraining

Mi: 10:00 – 11:00 Uhr | Quartiersbüro

Katrin Gosewehr | 0172/3292184

Gymnastik auf dem Stuhl

Mi: 11:00 – 12:00 Uhr | Quartiersbüro

Katrin Gosewehr | 0172/3292184

Seniorgymnastik

Do: 17:30 – 18:30 Uhr | Hohenstaufenschule

Susanne Hermsdorf | 0571/53020

## XXL-Sport

Do: 16:30 – 17:30 Uhr

Sabine Roth | 0571/710069

## Tischtennis (10€/ Monat)

Mo: 15:15 – 18:00 Uhr | Fr 14:00 – 17:00 Uhr

FES Minderheide, Petershäger Weg 201

Werner Giese | 0151/6748686169



## Sprachen

Englisch für Fortgeschrittene 50 plus

Di: 09:00 – 10:45 Uhr | Di: 11:00 – 12:45 Uhr

Marienstr. 66

Lothar Grannemann | 0170/4682660

## Smartphone, Tablet & Co.

Do: 09:30 – 11:00 Uhr | Marienstraße 66

Marie Lichtenberg | 0571/85404

## Tanzen

Tanzen

Mi: 09:30 – 10:30 Uhr | Marienstift

Stiftstr. 2b

Beate Annemann | 05707/2809

Tanzen

Do: 09:30 – 10:30 Uhr | 10:45 – 11:45 Uhr

Marienstift, Stiftstr. 2b

Beate Annemann | 05707/2809

## BUGGY-WALK

Mo: 14:30 – 15:30 Uhr | Marienstraße 66

Nicole Boelsems | 0571/95195953

## Männer-Fit

Mo: 18:30 – 19:30 Uhr | Marienstraße 66

Eva Maria Erdmann | 0571/85404

## OSTEO-AKTIV

Mi: 15:00 – 16:00 Uhr | Marienstraße 66, 1.0G

Eva Maria Erdmann | 0571/85404

## Wasserkurse für Kids

Seepferdchenvorbereitungskurs

Di: 16:00 – 16:45 Uhr | Wichernschule

Tatiana Busch | 0571/85404

Kinderschwimmen-Bronze

Di: 16:45 – 17:30 Uhr | Wichernschule

Tatiana Busch | 0571/85404

Seepferdchenvorbereitungskurs

Mi: 15:45 – 16:30 Uhr | Wichernschule

Tatiana Busch | 0571/85404



 Verein  
**Kneipp**  
aktiv & gesund

# Minden e.V.

## Programm 2. Halbjahr



### Mitgliedsbeiträge:

Einzelmitgliedschaft 72,00€

Familienmitgliedschaft 120,00€

### Kursgebühren:

 Mitglied 30€ / Nichtmitglied 60€

 Mitglied 50€ / Nichtmitglied 100€

 Mitglied 60€ / Nichtmitglied 100€

 Mitglied 80€ / Nichtmitglied 120€

Kneipp-Verein Minden e.V. seit 1926

Marienstraße 66, 32427 Minden

Tel: 0571/85404

[info@kneippverein-minden.de](mailto:info@kneippverein-minden.de)

[www.kneippverein-minden.de](http://www.kneippverein-minden.de)

## Kinder

### Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 4 Jahre

Mo: 15:45-16:45 Uhr |

Hohenstaufenschule, Kühlenstr. 70

Dennis Devenish | 0171/4410666

### Turnen ab 5 Jahren ohne Eltern

Di: 16:00 – 18:00 Uhr | Bierpohlschule

Susanne Kerpen-Witte | 0171/6134811

### Eltern-Kind-Turnen 3 - 5 Jahre

Di: 15:30- 16:30 | FES Minderheide

Christa Hohensee | 0571/61308

### Eltern-Kind-Turnen 2 - 4 Jahre

Di: 16:30- 17:30 | FES Minderheide

Christa Hohensee | 0571/61308

### Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 4 Jahre

Mi: 16:00- 17:00 | Bierpohlschule

Dennis Devenish | 0171/4410666

### Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre

Mi: 15:30 – 16:30 Uhr | Wichernschule

Nicole Boelsems | 0571/95195953

### Eltern-Kind-Turnen 3 - 5 Jahre

Mi: 16:30 – 17:30 Uhr | Wichernschule

Nicole Boelsems | 0571/95195953

### Eltern-Kind-Turnen 3 - 5 Jahre

Do: 15:30 – 16:30 Uhr | FES Minderheide

Nicole Boelsems | 0571/95195953

### Eltern-Kind-Turnen 1,5 - 3 Jahre

Mi: 16:30 – 17:30 Uhr | FES Minderheide

Nicole Boelsems | 0571/95195953

## Outdoor

### Nordic Walking am Weserstadion

Mo: 08:30 – 09:30 | 10:00 – 11:00 Uhr

Weserstadion

Annedore Tönsmann | 0571/33900

### Nordic Walking am Weserstadion

Do: 10:00 – 11:00 Uhr

Weserstadion

Gerd Haug | 0176/20732853

### Nordic Walking am Weserstadion

Do: 18:00 – 19:00

Weserstadion

Elke Krüger | 0571/20744

### BUGGY-WALK

Mo: 14:30 – 15:30 Uhr | Marienstraße 66

Nicole Boelsems | 0571/95195953

## Funktionsgymnastik/ Gymnastik

### Ganzkörpermuskeltraining

Mo: 16:30-17:30 Uhr | 17:30–18:30 Uhr

Hafenschule

Catrin Baade | 05702/646

### Bauch, Beine, Po

Mo: 17:45-18:45Uhr | Hohenstaufenschule

Jennifer Traue | 0571/5084957

### Gymnastik

Mo: 14:00-15:00 Uhr | 15:00 – 16:00 Uhr

Marienstraße 66, 1.OG

Gesine Piechota | 0571/3851376

### Bewegungsmix inside & outside am Abend

Di: 19:30- 20:30Uhr | Marienstr. 66

Heike Orlowski | 0174/5191177

### Aerobic

Di: 19:30- 20:30 Uhr | Bierpohlschule

Tatjana Waltke | 0571/63248

### Fit und Gesund

Di: 14:00 – 15:00 Uhr | Quartiersbüro

Katrin Gosewehr | 0172/3292184

### Pilates

Di: 15:00 – 16:00 Uhr | Quartiersbüro

Katrin Gosewehr | 0172/3292184

### Aerobic und Fitness für Frauen

Mi: 09:00 – 10:00 Uhr | St. Ansgar

Ute Stannek | 05741/2303570

### Gymnastik für Frauen

Mi: 17:00 – 18:00 Uhr | St. Ansgar

Sieglinde Rieck | 0571/49609

### Pilates, Fitness & Gesundheitstraining (IT)

Mi: 17:45 – 18:45 Uhr | Marienstr. 66, 1. OG

Vera Köbbe | 0151/75021548

### Aktive Entspannung

Mi: 19:00 – 20:00 Uhr | Marienstr. 66, 1. OG

Vera Köbbe | 0151/75021548

### Wirbelsäulengymnastik

Do: 16:30 – 17:30 Uhr | Wichernschule

Gesine Piechota | 0571/3851376

### Gezielte Muskelkräftigung

Do: 20:00- 21:00 Uhr | FES Minderheide

Tatjana Waltke | 0571/63248

## Aqua

### Wassergymnastik

Di: 17:00 – 18:00 Uhr | Melittabad

Elke Brink | 0571/52288

### Wassergymnastik

Di: 18:00– 19:00 Uhr | Melittabad

Stiev Preiß | 01577/9567636

### Aquagymnastik

Mi: 16:45 – 17:30 Uhr | Kreisschwimmhalle

Katrin Gosewehr | 0172/3292184

### Wassergymnastik

Mi: 17:00 – 18:00 Uhr | Melittabad

Elke Brink | 0571/52288

## Yoga

### Yoga

Mo: 17:15–18:45Uhr | Marienstr. 66, 1. OG

Mila Gadischke | 01520/6264414

### Yoga

Di: 10:00–11:30Uhr | Marienstr. 66, 1. OG

Mila Gadischke | 01520/6264414

### Yoga

Di: 18:30-20:00 Uhr | Do: 17:30–19:00Uhr

Marienstr. 66, 1. OG

Ingeborg Ehling | 0571/53639

### Yoga (kostenpflichtig)

Do: 10:15–11:45 Uhr | Johanniskirchhof

Astrid Bickmeier | 0571/85404

### Yoga für Quereinsteiger

Do: 14:30–16:00Uhr | Marienstr. 66, 1. OG

Mila Gadischke | 01520/6264414

### Yoga für Quereinsteiger

Do: 17:30–19:00Uhr | Marienstr. 66, 1. OG

Mila Gadischke | 01520/6264414

