



# GiG Programm von August bis Dezember 2023

Gewinnen in Gesundheit e. V.

Unsere Philosophie – Hilfe zur Selbsthilfe.

Der Verein GiG e.V. pflegt und fördert die Ausübung von ganzheitlichem Gesundheits-sport, Kinder Selbstschutz und allgemeinem Sport.

## Kursangebote

### Yoga

#### Sanftes Yoga auf dem Stuhl und auf der Matte

Beginn: Dienstag, 22.08.2023  
Zeit: 16:45 – 17:45 Uhr  
Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzten  
Kursleitung: Martina Grafenhorst, Yoga Lehrerin  
Kurskosten: Gruppe 3

#### Dynamisches Vinyasa Yoga

Kurs 1  
Beginn: Dienstag, 22.08.2023  
Zeit: 18:00 – 19:15 Uhr  
Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzten  
Kursleitung: Karen Rinne, Yoga Lehrerin  
Kurskosten: Gruppe 3

Kurs 2  
Beginn: Mittwoch, 23.08.2023  
Zeit: 16:45 – 18:00 Uhr  
Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzten  
Kursleitung: Judith Herold, Yoga Lehrerin  
Kurskosten: Gruppe 3

Kurs 3  
Beginn: Mittwoch, 23.08.2023  
Zeit: 18:15 – 19:30 Uhr  
Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzten  
Kursleitung: Judith Herold, Yoga Lehrerin  
Kurskosten: Gruppe 3

### Pilates

Kurs 1  
Beginn: Donnerstag, 31.08.2023  
Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzten  
Kursleitung: Ina Harting  
Kurskosten: Gruppe 2

Kurs 2  
Beginn: Donnerstag, 31.08.2023  
Zeit: 19:15 – 20:15 Uhr  
Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzten  
Kursleitung: Ina Harting  
Kurskosten: Gruppe 2

### Feldenkrais

Kurs 1  
Beginn: Donnerstag, 24.08.2023  
Zeit: 16:45 – 17:45 Uhr  
Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzten  
Kursleitung: Tamara Dietrich und Hans-Jürgen Petersen,  
Feldenkrais Lehrer  
Kurskosten: Gruppe 2

Kurs 2  
Beginn: Donnerstag 24.08.2023  
Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: Stadthaus Marktplatz 2  
Kursleitung: Tamara Dietrich und Hans-Jürgen Petersen,  
Feldenkrais Lehrer  
Kurskosten: Gruppe 2

### Qi Gong

Beginn: Mittwoch, 23.08.2023  
Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr  
Ort: Stadthaus Marktplatz 2  
Kursleitung: Carsten Zoch  
Kurskosten: Gruppe 1

### Bewegungskurse

Kurs 1: Cardio-Aktiv Herz Kreislauf Training  
Beginn: Montag, 04.09.2023  
Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr  
Ort: Sporthalle am Kiefernweg  
Kursleitung: Ina Harting  
Kurskosten: Gruppe 1

Kurs 2: Fit und gesund Stärkung der Fitness  
Beginn: Montag, 04.09.2023  
Zeit: 10:15 - 11:15 Uhr  
Ort: Sporthalle am Kiefernweg  
Kursleitung: Ina Harting  
Kurskosten: Gruppe 1

### Kinder Selbstschutz

Kurs 1: Einsteigerkurs  
Beginn: Freitag 01.09.2023 14:30 – 15:30 Uhr  
weiter 15.09., 22.09., 29.09., 06.10. und 13.10.2023  
Die erste und letzte Stunde ist mit den Eltern  
Ort: Sporthalle Ohestraße, Grasdorf  
Kursleitung: Christian Koch  
Kurskosten: je Kind 50,00 Euro

Kurs 2: Folgekurs  
Beginn: Freitag 01.09.2023 15:30 – 16:30 Uhr  
weiter 15.09., 22.09., 29.09., 06.10. und 13.10.2023  
Die letzte Stunde ist mit den Eltern  
Ort: Sporthalle Ohestraße, Grasdorf  
Kursleitung: Christian Koch  
Kurskosten: je Kind 50,00 Euro



Gruppe 1	10 Wochen Kursus für Mitglieder 60,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung und für Nichtmitglieder 80,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
Gruppe 2	10 Wochen Kursus für Mitglieder 65,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung und für Nichtmitglieder 85,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung
Gruppe 3	10 Wochen Kursus für Mitglieder 75,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung und für Nichtmitglieder 95,00 € + 5,00 € allg. Verwaltung

GiG - Gewinnen in Gesundheit e.V.

Geschäftsstelle: Sonnenweg 32

Tel.: 0511-84 89 55 52 • Mobil: 0177-33 52 942

info@gewinnen-in-gesundheit.de • www.gewinnen-in-gesundheit.de