



# GiG Programm von Januar bis März 2024

## Gewinnen in Gesundheit e. V.

### Unsere Philosophie – Hilfe zur Selbsthilfe.

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

## Kursangebote

### Yoga

#### Dynamisches Vinyasa Yoga

##### Kurs 1

Beginn: Dienstag, 09.01.2024

Zeit: 18:00 – 19:15 Uhr

Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzen

Kursleitung: Karen Rinne, Yoga Lehrerin

Kurskosten: Gruppe 3

##### Kurs 2

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024

Zeit: 16:45 – 18:00 Uhr

Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzen

Kursleitung: Judith Herold, Yoga Lehrerin

Kurskosten: Gruppe 3

##### Kurs 3

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024

Zeit: 18:15 – 19:30 Uhr

Ort: Flebbe Hof, Alt Laatzten

Kursleitung: Judith Herold, Yoga Lehrerin

Kurskosten: Gruppe 3

### Pilates

##### Kurs 1

Beginn: Donnerstag, 11.01.2024

Zeit: 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzen

Kursleitung: Ina Harting

Kurskosten: Gruppe 2

##### Kurs 2

Beginn: Donnerstag, 11.01.2024

Zeit: 19:15 – 20:15 Uhr

Ort: Flebbe Hof, Alt-Laatzen

Kursleitung: Ina Harting

Kurskosten: Gruppe 2

### Feldenkrais

Beginn: Donnerstag, 11.01.2024

Zeit: 16:45 – 17:45 Uhr

Ort: Stadthaus Marktplatz 2

Kursleitung: Tamara Dietrich und Hans-Jürgen Petersen,

Feldenkrais Lehrer

Kurskosten: Gruppe 2

### Qi Gong

Beginn: Mittwoch, 10.01.2024

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, 08.01.2024

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, 08.01.2024

Zeit: 10:15 - 11:15 Uhr

Ort: Sporthalle am Kiefernweg

Kursleitung: Ina Harting

Kurskosten: Gruppe 1

### Kinder Selbstschutz

Kurs 1: Einsteigerkurs

Beginn: Freitag 19.01.2024 14:30 – 15:30 Uhr

weiter 26.01., 09.02., 16.02., 01.03. und 08.03.2024

Die erste und 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