

Angebote für Familien

Spielturnen

Ein Angebot für Eltern mit ihren Kindern von 1½ - 3½ Jahren. Spielerisches Turnen nach Musik, auf Turngeräten etc. Den Eltern wird gezeigt, wie die Kinder Koordination und Gleichgewicht beim Singen, Spielen, Klettern und Balancieren erlernen. Fröhliche Spiele sprechen die Sinne an, fördern die Phantasie und helfen bei der Entwicklung motorischer Abläufe. Mitzubringen sind: Rutsche-Socken bzw. Turnschuhe (auch für die Erwachsenen) und bequeme Kleidung

Termin: Fr. 13.01.12 / 12 x
Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Monika Beesten-Guzik
Kursnr.: 615-700 (26,40 €)

16 UStd.

Termin: Fr. 13.01.12 / 12 x
Zeit: 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Monika Beesten-Guzik
Kursnr.: 615-701 (26,40 €)

16 UStd.

Termin: Fr. 20.04.12 / 10 x
Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Monika Beesten-Guzik
Kursnr.: 615-702 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Fr. 20.04.12 / 10 x
Zeit: 10:30 - 11:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Monika Beesten-Guzik
Kursnr.: 615-703 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Fr. 13.01.12 / 12 x
Zeit: 15:30 - 16:30 Uhr
Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule
Leitung: Monika Beesten-Guzik
Kursnr.: 615-704 (26,40 €)

16 UStd.

Termin: Fr. 13.01.12 / 12 x
Zeit: 16:30 - 17:30 Uhr
Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule
Leitung: Monika Beesten-Guzik
Kursnr.: 615-705 (26,40 €)

16 UStd.

Termin: Fr. 20.04.12 / 10 x
Zeit: 15:30 - 16:30 Uhr
Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule
Leitung: Monika Beesten-Guzik
Kursnr.: 615-706 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Fr. 20.04.12 / 10 x
Zeit: 16:30 - 17:30 Uhr
Ort: Turnhalle K.-v-Galen-Schule
Leitung: Monika Beesten-Guzik
Kursnr.: 615-707 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Di. 10.01.12 / 10 x
Zeit: 09:45 - 10:45 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Anette Franke-Ingeli
Kursnr.: 615-708 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Di. 10.01.12 / 10 x
Zeit: 10:45 - 11:45 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Anette Franke-Ingeli
Kursnr.: 615-709 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 10 x
Zeit: 09:45 - 10:45 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Anette Franke-Ingeli
Kursnr.: 615-710 (22,00 €)

13,3 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 10 x
Zeit: 10:45 - 11:45 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Anette Franke-Ingeli
Kursnr.: 615-711 (22,00 €)

13,3 UStd.



Termin: Mo. 09.01.12 / 11 x
 Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
 Leitung: Sabine Renze
 Kursnr.: 615-712 (24,20 €)
 14,7 UStd.

Termin: Mo. 09.01.12 / 11 x
 Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
 Leitung: Sabine Renze
 Kursnr.: 615-713 (24,20 €)
 14,7 UStd.

Termin: Mo. 09.01.12 / 11 x
 Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
 Leitung: Sabine Renze
 Kursnr.: 615-714 (24,20 €)
 14,7 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x
 Zeit: 09:00 - 10:00 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
 Leitung: Sabine Renze
 Kursnr.: 615-715 (22,00 €)
 13,3 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x
 Zeit: 10:00 - 11:00 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
 Leitung: Sabine Renze
 Kursnr.: 615-716 (22,00 €)
 13,3 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x
 Zeit: 11:00 - 12:00 Uhr
 Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
 Leitung: Sabine Renze
 Kursnr.: 615-717 (22,00 €)
 13,3 UStd.

Angebote für Kinder

Spielturnen für Kinder von 3 - 6 Jahren

Mitzubringen sind: Rutsche-Socken bzw. Turnschuhe und bequeme Anziehsachen

Termin: Mo. 09.01.12 / 12 x
 Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Turnhalle Hauptschule Wethmar
 Leitung: Monika Beesten-Guzik
 Kursnr.: 617-700 (26,40 €)
 16 UStd.

Termin: Mo. 09.01.12 / 12 x
 Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr
 Ort: Turnhalle Hauptschule Wethmar
 Leitung: Monika Beesten-Guzik
 Kursnr.: 617-701 (26,40 €)
 16 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x
 Zeit: 15:00 - 16:00 Uhr
 Ort: Turnhalle Hauptschule Wethmar
 Leitung: Monika Beesten-Guzik
 Kursnr.: 617-702 (22,00 €)
 13,3 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x
 Zeit: 16:00 - 17:00 Uhr
 Ort: Turnhalle Hauptschule Wethmar
 Leitung: Monika Beesten-Guzik
 Kursnr.: 617-703 (22,00 €)
 13,3 UStd.



Entspannung und Balance

Hatha - Yoga

Yoga - eine ganzheitliche Übungspraxis
Folgen wir den klassischen Quellentexten des Yogas,
dann führt der Yoga-Weg über das:

Üben mit dem Körper

Üben mit dem Atem

Üben mit den Sinnen

Üben mit dem Geist

Üben mit der eigenen Person und schließlich mit
der ganzen Welt

Yoga zu beginnen ist einfach. Einige sofortige Erfolge
stellen sich sofort ein und bereiten den Weg für
langfristige Veränderungen.

Mitzubringen sind: Warme Kleidung, Decke und
Kissen

Termin: Mo. 09.01.12 / 12 x
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Heliand Gemeindehaus
Leitung: Brigitte Müller
Kursnr.: 632-700 (66,00 €)

24 UStd.

Termin: Mo. 16.04.12 / 10 x
Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Heliand Gemeindehaus
Leitung: Brigitte Müller
Kursnr.: 632-701 (55,00 €)

20 UStd.

Angebote für Senioren

Senioren - Tanz

Folkloretänze - Kreis- und Paartänze - Square-Rounds
Körper und Geist werden aktiviert und der soziale
Kontakt mit anderen fördert das soziale Wohlbe-
finden.

Termin: Do. 12.01.12 / 22 x

Zeit: 09:45 - 11:15 Uhr

Ort: Heliand Gemeindehaus

Leitung: Christel Müller

Kursnr.: 633-700 (2,50 €/pro Mal)

44 UStd.

Sprachkurse

Deutsch - Sprachkurs

für Flüchtlinge

In Zusammenarbeit mit dem Caritas Lünen

Termin: Di. 10.01.12 / 24 x jeweils
dienstags und donnerstags
Zeit: 10:00 - 12:15 Uhr
Ort: Auf dem Ringe 2, Lünen
Leitung: Sonja Korthaus
Kursnr.: 643-700

72 UStd.

Termin: Di. 03.04.12 / 32 x jeweils
dienstags und donnerstags
Zeit: 10:00 - 12:15 Uhr
Ort: Auf dem Ringe 2, Lünen
Leitung: Sonja Korthaus
Kursnr.: 643-701

96 UStd.



Fitness und Bewegung

Fit for Fun - Gymnastik für Frauen

Ein Ganzkörpertraining mit Kraftübungen für die gesamte Körpermuskulatur! Der Schwerpunkt liegt bei der Problemzonen- und Wirbelsäulengymnastik. Entspannungsübungen sowie Wohlfühlmassagen runden das Programm ab.

Termin: Mo. 09.01.12 / 20 x
Zeit: 18:45 - 19:45 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Anette Franke-Ingeli
Kursnr.: 633-705 (44,00 €)
26,7 UStd.

Termin: Do. 05.01.12 / 20 x
Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Anette Franke-Ingeli
Kursnr.: 633-706 (44,00 €)
26,7 UStd.

Termin: Do. 05.01.12 / 20 x
Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum Caritas-Haus
Leitung: Anette Franke-Ingeli
Kursnr.: 633-707 (44,00 €)
26,7 UStd.

Sport und Gymnastik

Für Männer ab 45

Bewegung und Beweglichkeit sollen richtig Spaß machen, ohne Druck oder Zwang zur Leistung. Aufwärmen wird sehr intensiv durchgeführt um Verletzungsrisiken zu mindern, dann folgt Rückengymnastik, Konditions-, Kraft- und Ausdauertraining und zum Schluss erfolgt Mannschaftssport wie z.B. Volleyball, Fußball, Badminton etc.

Termin: Do. 19.01.12 / 15 x
Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Turnhalle Grundschule Wethmar
Leitung: Michael Pflüger
Kursnr.: 633-708 (75,00 €)
30 UStd.

Wirbelsäulengymnastik

Übungen zur ganzheitlichen Kräftigung der Körpermuskulatur mit und ohne Hilfsmittel, Entspannungsübungen.

Mitzubringen sind: Matte, Handtuch und kleines Kissen

Termin: Do. 12.01.12 / 10 x
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr
Ort: Phillipus-Sun-Haus, St. Barbara
Leitung: Christa-Maria Götz
Kursnr.: 633-709 (25,00 €)
13,3 UStd.

Termin: Do. 19.04.12 / 10 x
Zeit: 19:45 - 20:45 Uhr
Ort: Phillipus-Sun-Haus, St. Barbara
Leitung: Christa-Maria Götz
Kursnr.: 633-710 (25,00 €)
13,3 UStd.

Wirbelsäulengymnastik / Rückentraining

Übungen zur ganzheitlichen Kräftigung der Körpermuskulatur, Koordinations- und Gleichgewichtstraining mit Kleingeräten und Entspannungsübungen.

Termin: Di. 10.01.12 / 12 x
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Turnhalle Grundschule Wethmar
Leitung: Isabella Leite Neves
Kursnr.: 633-711 (30,00 €)
16 UStd.

Termin: Di. 17.04.12 / 10 x
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Turnhalle Grundschule Wethmar
Leitung: Isabella Leite Neves
Kursnr.: 633-712 (25,00 €)
13,3 UStd.