



**GANZHEITLICHES GEHIRN-JOGGING** Bring dein Gehirn in Schwung

Durch einfache kinästhetische Übungen aus dem Gedächtnistraining können wir unsere Gehirnleistung fördern, unser Wohlbefinden steigern, unsere Gesundheit erhalten, Selbstvertrauen erlangen, leichter lernen und vieles mehr erreichen.  
Kursleiter: Hans-Uwe Hahn, Stefan Bolz

**N** Nottuln, Heriburgstr.12, Pfarrheim St. Martinus  
**Nº Z2623-056** **Nº Z2623-057**  
**Di. 11.02.2025** **Di. 28.10.2025**  
18.00–19.00 Uhr 18.00–19.00 Uhr  
 6x  6x  
© 32,00 Euro © 32,00 Euro

**BECKENBODENTRAINING**

Kursleiterin: Petra Schippmann  
**N** Nottuln, Rudolf-Harbig-Straße18a, DRK-Heim  
**Nº Z2632-162** **Nº Z2632-163**  
**Di. 14.01.2025** **Di. 14.01.2025**  
09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr  
 21x  21x  
© 77,70 Euro © 77,70 Euro  
**Nº Z2632-164** **Nº Z2632-165**  
**Di. 09.09.2025** **Di. 09.09.2025**  
09.00–10.00 Uhr 10.00–11.00 Uhr  
 11x  11x  
© 40,70 Euro © 40,70 Euro

**FELDENKRAIS®**

Kursleiterin: Claudia Arnold  
**N** Nottuln, Heriburgstraße12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Feldenkrais – befreite Schultern, entspannter Nacken!**  
**Nº Z2632-202**  
**Fr. 28.02.2025**  
16.00–19.00 Uhr | 1x  
© 36,00 Euro

**Feldenkrais – für lebendig-bewegliche Hände**

**Nº Z2632-203**  
**Sa. 11.10.2025**  
15.00–18.00 Uhr | 1x  
© 36,00 Euro

**HATHA-YOGA**

Kursleiterin: Sylvia Reich  
**N** Nottuln, Burgstraße 47,  
Liebfrauen Sekundarschule, Meditationsraum  
**Nº Z2632-050** **Nº Z2632-051**  
**Mo. 20.01.2025** **Mo. 20.01.2025**  
18.00–19.30 Uhr 19.45–21.15 Uhr  
 12x  12x  
© 84,00 Euro © 84,00 Euro  
**Nº Z2632-052** **Nº Z2632-053**  
**Mo. 08.09.2025** **Mo. 08.09.2025**  
18.00–19.30 Uhr 19.45–21.15 Uhr  
 9x  9x  
© 63,00 Euro © 63,00 Euro

**GLÜCKLICH,  
BEWEGLICH, GESUND ...**

**... am besten ohne Schmerzen**  
Der Allgemeinmediziner und Osteopath Andreas Ballhausen zeigt an diesem Abend, wie wir den Teufelskreis der Schmerzspirale verlassen können, um wieder frei beweglich und voller Kraft zu sein.  
Kursleiter: Andreas Ballhausen

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**QI GONG – EIN WEG  
ZUR EIGENEN MITTE**

Kursleiterin: Lucia Pferdekamp  
**N** Nottuln, St.Amand-Montrond-Str.5,  
Ferienpark Baumberge, Hallenbad  
**Nº Z2632-301**  
**Mo. 20.01.2025** · 17.00–18.30 Uhr  
 16x  
© 112,00 Euro

**Nº Z2632-302**

**Mo. 01.09.2025** · 17.00–18.30 Uhr  
 11x  
© 77,00 Euro

**Nº Z2632-164**

**Di. 09.09.2025** · 10.00–11.00 Uhr  
 11x  
© 40,70 Euro

**Nº Z2632-165**

**Di. 09.09.2025** · 10.00–11.00 Uhr  
 11x  
© 40,70 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus  
**Mo. 12.02.'25** · 19.00–20.30 Uhr | 1x  
© 8,00 Euro

**Nº Z2631-001**

**N** Nottuln, Heriburgstraße 12,  
Pfarrheim St. Martinus