

Sommerferienprogramm

26.06-04.08.2023

Liebe Kursteilnehmer/innen!

Damit Sie auch in den Sommerferien Ihre Fitness und Gesundheit stärken und erhalten können, haben wir Ihnen ein kleines Sportangebot zusammengestellt. Im Wasser, im Freien und auch in unseren Kursräumen bieten wir Ihnen viele Möglichkeiten sportlich aktiv zu werden. Wie gewohnt haben wir das Programm in zwei Hälften unterteilt.

Wenn Sie noch Fragen haben oder weitere Informationen bekommen möchten, sprechen Sie uns einfach an. Wir beraten Sie gerne. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Besuch unserer Kurse!

Ihr Team vom SGZ Nienhausen

Fitness und Gesundheit

Aquafitness

233401	Do	19:30-20:30 Uhr	3x	Sandra	28,50 €	Kurstage:06.07.+20.07.+03.08.2023
233402	Fr	18:30-19:30 Uhr	3x	Sandra	28,50 €	Kurstage:07.07.+21.07.+04.08.2023

BOP

233403	Mo	17:30-18:30 Uhr	3x	Heidi	21,75 €	Kurstage:26.06.+03.07.+10.07.2023
--------	----	-----------------	----	-------	---------	-----------------------------------

Faszien-Yoga

233404	Mo	16:00-17:00 Uhr	3x	Diana	21,75 €	Kurstage:26.06.+03.07.+10.07.2023
--------	----	-----------------	----	-------	---------	-----------------------------------

Fit Mix

233405	Mo	09:15-10:15 Uhr	3x	Diana	21,75 €	Kurstage:17.07.+24.07.+31.07.2023
--------	----	-----------------	----	-------	---------	-----------------------------------

Pilates

233406	Mo	18:00-19:00 Uhr	3x	Steffi	21,75 €	Kurstage:17.07.+24.07.+31.07.2023
--------	----	-----------------	----	--------	---------	-----------------------------------

Mit Qi Gong in die Gesundheit, egal was kommt !

233407	Di	15:00-15:45 Uhr	6x	Simone	39,00 €	Kurstage: 27.06.+04.+11.+18.+25.07.+01.08.2023
233408	Di	19:30-20:15 Uhr	6x	Simone	39,00 €	Kurstage: 27.06.+04.+11.+18.+25.07.+01.08.2023
233409	Mi	19:30-20:15 Uhr	5x	Simone	32,50 €	Kurstage: 28.06.+05.+12.+26.07.+02.08.2023
233410	Do	09:15-10:00 Uhr	5x	Simone	32,50 €	Kurstage: 29.06.+06.+13+.27.07.+03.08.2023

Rücken Spezial

233411	Di	18:00-18:30 Uhr	3x	Birgit	21,75 €	Kurstage:18.+25.07.+01.08.2023
--------	----	-----------------	----	--------	---------	--------------------------------

Step Express

233412	Di	17:00-18:00 Uhr	3x	Birgit	21,75 €	Kurstage:18.+25.07.+01.08.2023
233413	Fr	09:00-10:00 Uhr	3x	Birgit	21,75 €	Kurstage:21.+28.07.+04.08.2023

Step und BOP

233414	Di	18:30-19:15 Uhr	3x	Birgit	21,75 €	Kurstage:18.+25.07.+01.08.2023
--------	----	-----------------	----	--------	---------	--------------------------------

Step Kurs

233415	So	11:00-12:00 Uhr	3x	Birgit	21,75 €	Kurstage:23.07.+30.07.+06.08.2023
--------	----	-----------------	----	--------	---------	-----------------------------------

Stretching

233416	Mi	09:15-10:00 Uhr	3x	Birgit	21,75 €	Kurstage:19.07.+26.07.+02.08.2023
--------	----	-----------------	----	--------	---------	-----------------------------------

Wirbelsäulengymnastik

233417	Mo	18:30-19:30 Uhr	3x	Heidi	22,50 €	Kurstage:26.06.+03.07.+10.07.2023
--------	----	-----------------	----	-------	---------	-----------------------------------

Yoga

233418	Mo	19:00-20:30 Uhr	3x	Steffi	27,00 €	Kurstage:17.07.+24.07.+31.07.2023
233419	Mi	11:30-13:00 Uhr	3x	Diana	27,00 €	Kurstage:26.06.+03.07.+10.07.2023

Zumba® Fitness

233420	Mi	19:30-20:30 Uhr	3x	Fabienne	24,00 €	Kurstage:19.07.+26.07.+02.08.2023
233421	Mi	20:30-21:30 Uhr	3x	Fabienne	24,00 €	Kurstage:19.07.+26.07.+02.08.2023
233422	Do	19:30-20:30 Uhr	6x	Dayana	48,00 €	Kurstage: 22.+29.07.+06.+13.+20.+27.08.2023

Allgemeiner Hinweis: In den Sommerferien gibt es keine Rabattierung auf die gebuchten Kurse.