

## Liebe Kursteilnehmer/innen!

Das 1. Trimester 2024 bietet Ihnen von Montag, 08. Januar bis Sonntag den 24. März 2024 ein abwechslungs- und umfangreiches Kursangebot. In all unseren Kursen können Sie gerne bis zur 3. Kurswoche eine Schnupperstunde absolvieren. 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

### Kursfrei:

Rosenmontag 12.02.2024

### Unsere Kursangebote für Sie:

#### Aquafitness

243101	Mo	17:30-18:30 Uhr	10x	Michele	97,50 €	
243102	Mo	18:30-19:30 Uhr	10x	Michele	97,50 €	
243103	Di	18:30-19:30 Uhr	11x	Verena	107,25 €	
243104	Mi	18:30-19:30 Uhr	11x	Joelle	107,25 €	
243105	Do	18:30-19:30 Uhr	11x	Sven	107,25 €	
243106	Do	19:30-20:30 Uhr	11x	Sandra	107,25 €	
243107	Fr	18:30-19:30 Uhr	11x	Sandra	107,25 €	

#### Bodystyling

243157	So	11:00-12:00 Uhr	11x	Petra	88,00 €	
--------	----	-----------------	-----	-------	---------	--

#### BOP

243109	Mo	17:30-18:30 Uhr	10x	Heidi	80,00 €	
--------	----	-----------------	-----	-------	---------	--

#### Faszien-Yoga

243112	Mo	16:00-17:00 Uhr	10x	Diana	80,00 €	
--------	----	-----------------	-----	-------	---------	--

#### Fit Mix

243113	Mo	09:15-10:15 Uhr	10x	Diana	80,00 €	
243108	Fr	10:00-11:00 Uhr	11x	Irina	88,00 €	
243114	Fr	19:00-20:00 Uhr	11x	Petra	88,00 €	

#### Hulla Hoop Fitness

243158	Do	17:45-18:30 Uhr	11x	Sabrina	88,00 €	
--------	----	-----------------	-----	---------	---------	--

#### Pilates

243123	Mo	18:00-19:00 Uhr	8x	Steffi	64,00 €	Kursfrei: 08.01.+15.01.
243125	Fr	11:00-12:00 Uhr	11x	Irina	88,00 €	
243126	Fr	17:00-18:00 Uhr	10x	Steffi	80,00 €	Kursfrei: 12.01.

#### Mit Qi Gong in die Gesundheit, egal was kommt !

243128	Di	15:00-15:45 Uhr	11x	Simone	74,25 €	
243141	Di	19:30-20:15 Uhr	11x	Simone	74,25 €	
243129	Do	09:15-10:00 Uhr	11x	Simone	74,25 €	

#### Qi Gong/Tai Ji (Kombinationskurs) – in der Jugendhalle Schonnebeck

243130	Mo	19:00-20:30 Uhr	10x	Peter	90,00 €	
--------	----	-----------------	-----	-------	---------	--

#### Taiji

243155	Mi	19:30-20:15 Uhr	11x	Simone	74,25 €	
--------	----	-----------------	-----	--------	---------	--

#### Rücken Spezial

243131	Di	18:00-18:30 Uhr	10x	Birgit	50,00 €	Kursfrei: 20.02.
--------	----	-----------------	-----	--------	---------	------------------

#### Step Express

243132	Di	17:00-18:00 Uhr	10x	Birgit	80,00 €	Kursfrei: 20.02.
243164	Fr	09:00-10:00 Uhr	8x	Birgit	64,00 €	Kursfrei: 16.02.+23.02.+08.03.

#### Step und BOP

243133	Di	18:30-19:30 Uhr	10x	Birgit	80,00 €	Kursfrei: 20.02
--------	----	-----------------	-----	--------	---------	-----------------

### Wassergymnastik

243134	Mo	08:30-09:15 Uhr	10x	Verena	92,50 €	
243135	Di	08:30-09:15 Uhr	11x	Bernd	101,75 €	
243137	Do	08:30-09:15 Uhr	11x	Teddy/ Heike	101,75 €	

### Wirbelsäulengymnastik

243138	Mo	18:30-19:30 Uhr	10x	Heidi	80,00 €	
--------	----	-----------------	-----	-------	---------	--

### Yoga

243156	Mo	19:00-20:30 Uhr	8x	Steffi	74,00 €	Kursfrei: 08.01.+15.01.
243139	Mi	11:30-13:00 Uhr	11x	Diana	99,00 €	
243117	Fr	18:00-19:30 Uhr	10x	Steffi	90,00 €	Kursfrei: 12.01.

### Zumba® Fitness

243142	Mi	19:30-20:30 Uhr	11x	Fabienne	88,00,00 €	
243143	Mi	20:30-21:30 Uhr	11x	Fabienne	88,00 €	
243144	Do	19:20-20:20 Uhr	11x	Dayana	88,00 €	

### Zumba® Gold Toning

243145	Mo	16:30-17:30 Uhr	10x	Karin	80,00 €	
--------	----	-----------------	-----	-------	---------	--

### Primärprävention

Nähere Informationen über die Angebote nach §20 SGB V erhalten Sie im SGZ Nienhausen.

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

243154	Do	10:15-11:15 Uhr	10x	Heike	102,00 €	
--------	----	-----------------	-----	-------	----------	--

Allgemeiner Hinweis: Auf die gebuchten Primärpräventionskurse nach §20 SGB V gibt es keine Rabattierung.

**Kinderturnen startet erst im II. Trimester. Infos zur Anmeldungen folgen auf unserer Homepage: [www.sgz-nienhausen.de](http://www.sgz-nienhausen.de)**