

Liebe Kursteilnehmer/innen!

Das 2. Trimester 2024 bietet Ihnen von Montag, 08. April bis Sonntag den 07. Juli 2024 ein abwechslungs- und umfangreiches Kursangebot. In all unseren Kursen können Sie gerne bis zur 2. 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:

Tag der Arbeit	01.05.2024
Christi Himmelfahrt	09.05.2024
Pfingstmontag	20.05.2024
Fronleichnam	30.05.2024

Unsere Kursangebote für Sie:

Aquafitness

242101	Mo	17:30-18:30 Uhr	12x	Michele	117,00 €
242102	Mo	18:30-19:30 Uhr	12x	Michele	117,00 €
242103	Di	18:30-19:30 Uhr	13x	Verena	126,75 €
242104	Mi	18:30-19:30 Uhr	12x	Joelle	117,00 €
242105	Do	18:30-19:30 Uhr	11x	Sven	107,25 €
242106	Do	19:30-20:30 Uhr	11x	Sandra	107,25 €
242107	Fr	18:30-19:30 Uhr	13x	Sandra	126,75 €

Bodystyling

242157	So	11:00-12:00 Uhr	12x	Petra	96,00 €
--------	----	-----------------	-----	-------	---------

BOP

242109	Mo	17:30-18:30 Uhr	12x	Heidi	96,00 €
--------	----	-----------------	-----	-------	---------

Faszien-Yoga

241112	Mo	16:00-17:00 Uhr	12x	Diana	96,00 €
--------	----	-----------------	-----	-------	---------

Fit Mix

242113	Mo	09:30-10:30 Uhr	12x	Diana	96,00 €
242114	Fr	19:00-20:00 Uhr	13x	Petra	104,00 €

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

242154	Do	10:15-11:15 Uhr	11x	Heike	88,00 €
--------	----	-----------------	-----	-------	---------

Hulla Hoop Fitness

242158	Do	17:45-18:30 Uhr	11x	Sabrina	88,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------	---------

Pilates

242123	Mo	18:00-19:00 Uhr	9x	Steffi	72,00 €	Kursfrei: 22.04.+29.04.+01.07.2024
242125	Fr	11:00-12:00 Uhr	13x	Irina	104,00 €	
242126	Fr	17:00-18:00 Uhr	9x	Steffi	72,00 €	Kursfrei: 19.04.+26.04. +28.06.+05.07.2024

Mit Qi Gong in die Gesundheit, egal was kommt !

242128	Di	15:00-15:45 Uhr	11x	Simone	74,25 €	Kursfrei: 11.06.+18.06.2024
242141	Di	19:30-20:15 Uhr	11x	Simone	74,25 €	Kursfrei: 11.06.+18.06.2024
242129	Do	09:15-10:00 Uhr	10x	Simone	67,50 €	Kursfrei: 13.06.2024

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

242130	Mo	19:00-20:30 Uhr	9x	Peter	81,00 €	Kursstart ab 29.04.2024
--------	----	-----------------	----	-------	---------	-------------------------

Taiji

242155	Mi	19:30-20:15 Uhr	11x	Simone	74,25 €	Kursfrei: 12.06.2024
--------	----	-----------------	-----	--------	---------	----------------------

Rücken Spezial

242131 Di 18:00-18:30 Uhr 10x Birgit 55,00 € Kursfrei: 23.04.+07.05.+18.06.2024

Indoor-Cycling - NEU

Nach der Arbeit den Kopf abschalten und für 45 Minuten den Alltag vergessen? Die Indoor-Cycling-After-Work-Party verbindet ein intensives Herz-Kreislauf-Training mit passenden Beats in Clubatmosphäre. Das gelenkschonende Training ist für Anfängerinnen und Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

242160 Di 17:30-18:15 Uhr 10x Stephanie 90,00 €

Step Express

242132 Di 17:00-18:00 Uhr 10x Birgit 80,00 € Kursfrei: 23.04.+07.05.+18.06.2024

242164 Fr 09:00-10:00 Uhr 9x Birgit 72,00 € Kursfrei: 19.04.+26.04.+20.05.+21.06.2024

Step und BOP

242133 Di 18:30-19:30 Uhr 10x Birgit 80,00 € Kursfrei: 23.04.+07.05.+18.06.2024

Wassergymnastik

242134 Mo 08:30-09:15 Uhr 12x Verena 111,00 €

242135 Di 08:30-09:15 Uhr 13x Bernd 120,25 €

242137 Do 08:30-09:15 Uhr 11x Teddy/ Heike 101,75 €

Wirbelsäulengymnastik

242138 Mo 18:30-19:30 Uhr 12x Heidi 96,00 €

Yoga

242156 Mo 19:00-20:30 Uhr 9x Steffi 81,00 € Kursfrei: 22.04.+29.04.+01.07.2024

242139 Mi 11:30-13:00 Uhr 11x Diana 99,00 € Kursfrei:01.07.2024

242117 Fr 18:00-19:30 Uhr 9x Steffi 81,00 € Kursfrei: 19.04.+26.04. +28.06.+05.07.2024

Zumba® Fitness

242142 Mi 19:30-20:30 Uhr 12x Fabienne 96,00 €

242143 Mi 20:30-21:30 Uhr 12x Fabienne 96,00 €

242144 Do 19:20-20:20 Uhr 11x Dayana 88,00 €

Zumba® Gold Toning

242145 Mo 16:30-17:30 Uhr 12x Karin 96,00 €

Kinderkurse

Achtung: 10 Einheiten in 11 Wochen! Die Kursfreie Woche wird noch bekannt gegeben.

Eltern-Kind-Turnen (von 1 bis 2 Jahren)

242250 Do 15:00-16:00 Uhr 10x Stefanie 80,00 €

Eltern-Kind-Turnen (von 2 bis 3 Jahren)

242251 Do 16:00-17:00 Uhr 10x Stefanie 80,00 €