

Liebe Kursteilnehmer/innen!

Das 3. Trimester 2024 bietet Ihnen von Donnerstag, 22. August bis Mittwoch den 18. Dezember 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 deutschen Einheit	03.10.2024
Herbstferien	14.10.-27.10.2024
Allerheiligen	01.11.2024

Unsere Kursangebote für Sie:

Aquafitness

243301	Mo	17:30-18:30 Uhr	15x	Michele	146,25 €
243302	Mo	18:30-19:30 Uhr	15x	Michele	146,25 €
243303	Di	18:30-19:30 Uhr	15x	Verena	146,25 €
243304	Mi	18:30-19:30 Uhr	15x	Claudia	146,25 €
243305	Do	18:30-19:30 Uhr	14x	Sven	136,50 €
243306	Do	19:30-20:30 Uhr	14x	Sandra	136,50 €
243307	Fr	18:30-19:30 Uhr	14x	Sandra	136,50 €

Bodystyling

243357	So	11:00-12:00 Uhr	15x	Petra	127,50 €
--------	----	-----------------	-----	-------	----------

BOP

243309	Mo	17:30-18:30 Uhr	15x	Heidi	127,50 €
--------	----	-----------------	-----	-------	----------

Faszien-Yoga

243312	Mo	16:00-17:00 Uhr	15x	Diana	127,50 €
--------	----	-----------------	-----	-------	----------

Fit Mix

243313	Mo	09:30-10:30 Uhr	15x	Diana	127,50 €
243314	Fr	19:00-20:00 Uhr	14x	Petra	119,00 €

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

243354	Do	10:15-11:15 Uhr	14x	Heike	119,00 €
--------	----	-----------------	-----	-------	----------

Hulla Hoop Fitness

243358	Do	17:45-18:30 Uhr	14x	Sabrina	119,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------	----------

Pilates

243323*	Mo	18:00-19:00 Uhr	13x	Steffi	110,50 €
243325	Fr	11:00-12:00 Uhr	11x	Irina	93,50 €
243326*	Fr	17:00-18:00 Uhr	12x	Steffi	102,00 €

Kursstart:19.08. Kursfrei: 23.09.; 30.09.; 07.10.

Kursstart:13.09.2024

Kursfrei: 27.09.+ 04.10.+ 11.10.

*Kurse finden in den Herbstferien statt.

Mit Qi Gong in die Gesundheit, egal was kommt !

243328	Di	15:00-15:45 Uhr	15x	Simone	101,25 €
243341	Di	19:30-20:15 Uhr	15x	Simone	101,25 €
243329	Do	09:15-10:00 Uhr	10x	Simone	94,50 €

Taiji

243355	Mi	19:30-20:15 Uhr	15x	Simone	101,25 €
--------	----	-----------------	-----	--------	----------

Rücken Spezial

243331	Di	18:00-18:30 Uhr	11x	Birgit	66,00 €
--------	----	-----------------	-----	--------	---------

Kursfrei: 22.10.+29.10.+12.11+19.11.

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.

243360 Di 17:30-18:15 Uhr 13x Stephe 117,00 € Kursfrei: 24.09.+ 29.10.+ 05.11.2024

Step Express

243332 Di 17:00-18:00 Uhr 11x Birgit 93,50 € Kursfrei: 22.10.+29.10.+12.11+19.11.

243364 Fr 09:00-10:00 Uhr 10x Birgit 85,00 € Kursfrei: 27.09.+04.10.+25.10.+15.11.2024

Step und BOP

243333 Di 18:30-19:30 Uhr 11x Birgit 93,50 € Kursfrei: 22.10.+29.10.+12.11+19.11.

Step

243365 So 09:15-10:15 Uhr 11x Birgit 93,50 € Kursfrei: 08.09.+06.10.+27.10.+17.11.2024

Wassergymnastik

243334 Mo 08:30-09:15 Uhr 15x Verena 146,25 €

243335 Di 08:30-09:15 Uhr 15x Bernd 146,25 €

243337 Do 08:30-09:15 Uhr 14x Teddy/ Heike 136,50 €

Wirbelsäulengymnastik

243338 Mo 18:30-19:30 Uhr 15x Heidi 127,50 €

Yoga

243356* Mo 19:00-20:30 Uhr 13x Steffi 117,00 € Kursstart:19.08. Kursfrei: 23.09.; 30.09.; 07.10.

243339 Mi 11:30-13:00 Uhr 15x Diana 135,00 €

243317* Fr 18:00-19:30 Uhr 12x Steffi 108,00 € Kursfrei: 27.09.+ 04.10.+ 11.10.

*Kurse finden in den Herbstferien statt.

Zumba® Fitness

243342 Mi 19:30-20:30 Uhr 15x Fabienne 127,50 €

243343 Mi 20:30-21:30 Uhr 15x Fabienne 127,50 €

243344 Do 19:20-20:20 Uhr 14x Dayana 119,00 €

Zumba® Gold Toning

243345 Mo 16:30-17:30 Uhr 14x Karin 119,00 € Kursfrei: 16.12.2024

Kinderkurse

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

243350 Do 15:00-16:00 Uhr 11x Stefanie 93,50 € Kursstart: 05.09. 2024; Kursfrei: 19.+26.09.+07.11.2024

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

243351 Do 16:00-17:00 Uhr 11x Stefanie 93,50 € Kursstart: 05.09. 2024; Kursfrei: 19.+26.09.+07.11.2024