

## Sommerferienprogramm 2024

### 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. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Besuch unserer Kurse!

Ihr Team vom SGZ Nienhausen

### Fitness und Gesundheit

#### Aquafitness

243401	Do	19:30-20:30 Uhr	2x	Sandra	19,50 €	Kurstage:18.07.+01.08.2024
243402	Fr	18:30-19:30 Uhr	2x	Sandra	19,50 €	Kurstage:19.07.+02.08.2024

#### BOP

243403	Mo	17:30-18:30 Uhr	3x	Heidi	25,50 €	Kurstage: 08.07., 15.07. + 22.07
--------	----	-----------------	----	-------	---------	----------------------------------

#### Faszien-Yoga

243404	Mo	16:00-17:00 Uhr	3x	Diana	25,50 €	Kurstage: 29.07.+05.+12.08.2024
--------	----	-----------------	----	-------	---------	---------------------------------

#### Fit Mix

243405	Mo	09:15-10:15 Uhr	3x	Diana	25,50 €	Kurstage: 29.07.+05.+12.08.2024
--------	----	-----------------	----	-------	---------	---------------------------------

#### Wandpilates

243406	Mo	17:30-19:00 Uhr	3x	Steffi	27,00 €	Kurstage:29.07.+05.08.+12.08.2024
243416	Fr	16:30-18:00 Uhr	3x	Steffi	27,00 €	Kurstage: 02.+09.+16.08.2024

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

243407	Di	15:00-15:45 Uhr	7x	Simone	45,50 €	Kurstage: 09.+16.+23.+30.07.+06.+13.+20.08.
243408	Di	19:30-20:15 Uhr	7x	Simone	45,50 €	Kurstage: 09.+16.+23.+30.07.+06.+13.+20.08
243410	Do	09:15-10:00 Uhr	6x	Simone	39,00 €	Kurstage: 11. +18.+25.07.+01.+08.+15.08.

#### Taiji

243409	Mi	19:30-20:15 Uhr	6x	Simone	39,00 €	Kurstage: 10.+17.+24.+31.07.+07.+14.08.
--------	----	-----------------	----	--------	---------	---

#### Rücken Spezial

243411	Di	18:00-18:30 Uhr	3x	Birgit	21,00€	Kurstage:09.+16.+23.07.2024
--------	----	-----------------	----	--------	--------	-----------------------------

#### Step Express

243412	Di	17:00-18:00 Uhr	3x	Birgit	25,50 €	Kurstage: 09.+16.+23.07.2024
243413	Fr	09:00-10:00 Uhr	3x	Birgit	25,50 €	Kurstage:12.+19.+26.07.2024

#### Step und BOP

243414	Di	18:30-19:15 Uhr	3x	Birgit	21,75 €	Kurstage: 09.+16.+23.07.2024
--------	----	-----------------	----	--------	---------	------------------------------

#### Step Kurs

243425	So	11:00-12:00 Uhr	3x	Birgit	25,50 €	Kurstage:14.+21.+28.07.2024
--------	----	-----------------	----	--------	---------	-----------------------------

#### Wirbelsäulengymnastik

243417	Mo	18:30-19:30 Uhr	3x	Heidi	25,50 €	Kurstage: 08.07., 15.07. + 22.07
--------	----	-----------------	----	-------	---------	----------------------------------

#### Yoga

243419	Mi	11:30-13:00 Uhr	3x	Diana	27,00 €	Kurstage:31.07.+07.+14.08.2024
--------	----	-----------------	----	-------	---------	--------------------------------

#### Sommerliches Yin Yoga

243418	Mo	19:00-20:30 Uhr	3x	Steffi	27,00 €	Kurstage:29.07.+05.08.+12.08.2024
243415	Fr	18:00-19:30 Uhr	3x	Steffi	27,00 €	Kurstage: 02.+09.+16.08.2024

#### Zumba® Fitness

243420	Mi	19:30-20:30 Uhr	4x	Fabienne	34,00 €	Kurstage: 31.07.+07.08.+14.08. + 21.08
243422	Do	19:20-20:20 Uhr	3x	Dayana	25,50 €	Kurstage 01.08.+08.08.+ 15.08

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