

## Liebe Kursteilnehmer/innen!

Das 1. Trimester 2025 bietet Ihnen von Montag, 06. Januar bis Sonntag den 13. April 2025 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:

Rosenmontag 03.03.2025

### Unsere Kursangebote für Sie:

#### Aquafitness

253101	Mo	17:30-18:30 Uhr	13x	Michele	126,75 €
253102	Mo	18:30-19:30 Uhr	13x	Michele	126,75 €
253103	Di	18:30-19:30 Uhr	14x	Verena	136,50 €
253104	Mi	18:30-19:30 Uhr	14x	Claudia	136,50 €
253105	Do	18:30-19:30 Uhr	14x	N.N.	136,50 €
253106	Do	19:30-20:30 Uhr	14x	Sandra	136,50 €
253107	Fr	18:30-19:30 Uhr	14x	Sandra	136,50 €

#### BOP

253109 Mo 17:30-18:30 Uhr 12x Heidi 102,00 € Kursstart: 13.01.2025

#### Faszien-Yoga

253112 Mo 16:00-17:00 Uhr 13x Diana 110,50 €

#### Fit Mix

253113 Mo 09:30-10:30 Uhr 13x Diana 110,50 €

#### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

253154 Do 10:15-11:15 Uhr 13x Ravissa 110,50 € Kursstart: 16.01.2025

#### Hulla Hoop Fitness

253158 Do 17:45-18:30 Uhr 14x Sabrina 119,00 €

#### Pilates

253123 Mo 18:00-19:00 Uhr 13x Marco 110,50 €

253125 Fr 11:00-12:00 Uhr 14x Irina 119,00 €

253126 Fr 17:00-18:00 Uhr 11x Steffi 93,50 € Kursstart: 17.01.2025; Kursfrei: 14.02.2025

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

253128 Di 15:00-15:45 Uhr 14x Simone 94,50 €

253141 Di 19:30-20:15 Uhr 14x Simone 94,50 €

253129 Do 09:15-10:00 Uhr 14x Simone 94,50 €

#### Taiji

253155 Mi 19:30-20:15 Uhr 14x Simone 94,50 €

#### Rücken Spezial

253131 Di 18:00-18:30 Uhr 14x Birgit 84,00 €

#### 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.

253160 Di 17:30-18:15 Uhr 13x Stephe 115,00 € Kursstart: 14.01.2025

### Step Express

253132 Di 17:00-18:00 Uhr 14x Birgit 119,00 €

253164 Fr 09:00-10:00 Uhr 14x Birgit 119,00 €

### Step und BOP

253133 Di 18:30-19:30 Uhr 14x Birgit 119,00 €

### Step

253165 So 09:15-10:15 Uhr 14x Birgit 119,00 €

### Wassergymnastik

253134 Mo 08:30-09:15 Uhr 13x Verena 120,25 €

253135 Di 08:30-09:15 Uhr 14x Bernd 129,50 €

253137 Do 08:30-09:15 Uhr 14x Teddy/ Ravissa 129,50 €

### Wirbelsäulengymnastik

253138 Mo 18:30-19:30 Uhr 12x Heidi 102,00 € Kursstart: 13.01.2025

### Yoga

253156 Mo 19:00-20:30 Uhr 13x Marco 117,00 €

253139 Mi 11:30-13:00 Uhr 14x Diana 126,00 €

253117 Fr 18:00-19:30 Uhr 11x Steffi 99,00 € Kursstart: 17.01.2025 Kursfrei: 14.02.

### Zumba® Fitness

253142 Mi 19:30-20:30 Uhr 14x Fabienne 119,00 €

253143 Mi 20:30-21:30 Uhr 14x Fabienne 119,00 €

253144 Do 19:20-20:20 Uhr 13x Dayana 110,50 € Kursfrei: 16.01.2025

### Zumba® Gold Toning

253145 Mo 16:30-17:30 Uhr 13x Karin 110,50 €

### Kinderkurse

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

253150 Do 15:00-16:00 Uhr 10x Stefanie 85,00 € Kursstart: 23.01.2025; Kursfrei: 20.03.2025

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

253151 Do 16:00-17:00 Uhr 10x Stefanie 85,00 € Kursstart: 23.01.2025; Kursfrei: 20.03.2025