

Liebe Kursteilnehmer/innen!

Das 3. Trimester 2025 bietet Ihnen von Donnerstag, 28. August bis Mittwoch den 17. Dezember 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:

Tag der dt. Einheit	Fr.	03. Oktober
Allerheiligen	Sa.	01. November
Herbstferien		13.10.-26.10.2025

Unsere Kursangebote für Sie:

Aquafitness

533001	Mo	17:30-18:30 Uhr	14x	Michele	143,50 €
533002	Mo	18:30-19:30 Uhr	14x	Michele	143,50 €
533003	Di	18:30-19:30 Uhr	14x	Verena	143,50 €
533004	Mi	18:30-19:30 Uhr	14x	Sarah	143,50 €
533005	Do	18:30-19:30 Uhr	14x	Sven	143,50 €
533006	Do	19:30-20:30 Uhr	14x	Sandra	143,50 €
533007	Fr	18:30-19:30 Uhr	13x	Sandra	133,25 €

Faszien-Yoga

533012	Mo	16:00-17:00 Uhr	14x	Diana	119,00 €
--------	----	-----------------	-----	-------	----------

Fit Mix

533013	Mo	09:30-10:30 Uhr	14x	Diana	119,00 €
--------	----	-----------------	-----	-------	----------

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

533054	Do	10:15-11:15 Uhr	14x	Ravissa	119,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------	----------

Pilates

533023	Mo	18:00-19:00 Uhr	14x	Marco	119,00 €
533025	Fr	11:00-12:00 Uhr	13x	Irina	110,50 €
533026	Fr	17:00-18:00 Uhr	11x	Steffi	93,50 €

Kurstart:05.09.2025

Kursfrei:26.09.+21.11.+28.11.+05.12.2025

Mit Qi Gong in die Gesundheit, egal was kommt !

533028	Di	15:00-15:45 Uhr	14x	Simone	119,00 €
533041	Di	19:30-20:15 Uhr	14x	Simone	119,00 €
533029	Do	09:15-10:00 Uhr	14x	Simone	119,00 €

Taiji

533055	Mi	19:30-20:15 Uhr	11x	Simone	119,00 €
--------	----	-----------------	-----	--------	----------

Rücken Spezial

533031	Di	18:00-18:30 Uhr	14x	Birgit	84,00 €
--------	----	-----------------	-----	--------	---------

Indoor-Cycling

533060	Di	17:30-18:30 Uhr	12x	Stephie	102,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------	----------

Kursfrei: 09.09.+16.09.2025

Step Express

533032	Di	17:00-18:00 Uhr	14x	Birgit	119,00 €
533064	Fr	09:15-10:15 Uhr	13x	Birgit	110,50 €

Step und BOP

533033	Di	18:30-19:30 Uhr	14x	Birgit	119,00 €
--------	----	-----------------	-----	--------	----------

Step

533065	So	10:00-11:00 Uhr	14x	Birgit	119,00 €
--------	----	-----------------	-----	--------	----------

Wassergymnastik

533034	Mo	08:30-09:15 Uhr	14x	Verena	136,50 €
533035	Di	08:30-09:15 Uhr	14x	Bernd	136,50 €
533037	Do	08:30-09:15 Uhr	14x	Teddy/ Ravissa	136,50 €

Yoga

533056	Mo	19:00-20:30 Uhr	14x	Marco	126,00 €
533039	Mi	11:30-13:00 Uhr	14x	Diana	126,00 €
533017	Fr	19:00-20:30 Uhr	11x	Steffi	99,00 €

Kurstart:05.09.2025

Kursfrei:26.09.+21.11.+28.11.+05.12.2025

Zumba® Fitness

533042	Mi	19:30-20:30 Uhr	14x	Fabienne	119,00 €
533043	Mi	20:30-21:30 Uhr	14x	Fabienne	119,00 €
533044	Do	19:20-20:20 Uhr	14x	Dayana	119,00 €

Zumba® Gold Toning

533045	Mo	16:30-17:30 Uhr	14x	Karin	119,00 €
--------	----	-----------------	-----	-------	----------

Kinderkurse

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

533050	Do	15:00-16:00 Uhr	10x	Stefanie	85,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------	---------

Kursfrei: 25.09.+02.10.+06.11.+20.11.2025

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

533051	Do	16:00-17:00 Uhr	10x	Stefanie	85,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------	---------

Kursfrei: 25.09.+02.10.+06.11.+20.11.2025