

Liebe Kursteilnehmer/innen!

Das 1. Trimester 2026 bietet Ihnen von Montag, 12. Januar bis Sonntag den 29. März 2026 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 16.02.2026

Unsere Kursangebote für Sie:

Aquafitness

631001	Mo	17:30-18:30 Uhr	10x	Michele	105,00 €
631002	Mo	18:30-19:30 Uhr	10x	Michele	105,00 €
631003	Di	18:30-19:30 Uhr	11x	Andreas	115,50 €
631004	Mi	18:30-19:30 Uhr	11x	Sarah	115,50 €
631005	Do	18:30-19:30 Uhr	11x	Andreas	115,50 €
631006	Do	19:30-20:30 Uhr	11x	Sandra	115,50 €
631007	Fr	18:30-19:30 Uhr	11x	Sandra	115,50 €

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

631054	Do	10:15-11:15 Uhr	11x	Ravissa	99,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------	---------

Pilates

631023	Mo	18:00-19:00 Uhr	10x	Marco	90,00 €
631025	Fr	11:00-12:00 Uhr	11x	Irina	99,00 €
631026	Fr	17:00-18:00 Uhr	11x	Steffi	99,00 €

NEU: PMR (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

PMR ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode

631031	Mi	15:00-16:00 Uhr	10x	Andreas	90,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------	---------

Mit Qi Gong in die Gesundheit, egal was kommt !

631028	Di	15:00-15:45 Uhr	11x	Simone	99,00 €
631041	Di	19:30-20:15 Uhr	11x	Simone	99,00 €
631029	Do	09:15-10:00 Uhr	12x	Simone	108,00 €

Kursstart: 08.01.2026

Taiji

631055	Mi	19:30-20:15 Uhr	12x	Simone	108,00 €
--------	----	-----------------	-----	--------	----------

Kursstart: 07.01.2026

Indoor-Cycling

631060	Di	17:30-18:30 Uhr	10x	Stephie	95,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------	---------

Kursfrei: 10.03.2026

NEU: TRX und Functional Fitness

631013	Mo	09:30-10:30 Uhr	10x	Andreas	90,00 €
631032	Mo	15:45-16:30 Uhr	10x	Andreas	70,00 €

Wassergymnastik

631034	Mo	08:30-09:15 Uhr	10x	Andreas oder Bernd	105,00 €
631035	Di	08:30-09:15 Uhr	11x	Bernd	115,50 €
631037	Do	08:30-09:15 Uhr	11x	Teddy/ Ravissa	115,50 €

Yoga

631056	Mo	19:00-20:30 Uhr	10x	Marco	100,00 €
631017	Fr	19:00-20:30 Uhr	11x	Steffi	110,00 €

Zumba® Fitness

631042	Mi	19:30-20:30 Uhr	12x	Fabienne	108,00 €	Kursstart 07.01.2026
631043	Mi	20:30-21:30 Uhr	12x	Fabienne	108,00 €	Kursstart 07.01.2026
631044	Do	19:20-20:20 Uhr	12x	Dayana	108,00 €	Kursstart:08.12.2026

Zumba® Gold Toning

631045	Mo	16:30-17:30 Uhr	10x	Karin	90,00 €	
--------	----	-----------------	-----	-------	---------	--

Workshop

Pilates Power Hour

631066	Fr	17:00-18:30 Uhr	1x	Steffi	14,50 €	am 10.04.2026
--------	----	-----------------	----	--------	---------	---------------

FrühlingsEnergy Reload- Yoga Special Class

631067	Fr	18:45-20:45 Uhr	1x	Steffi	19,00 €	am 10.04.2026
--------	----	-----------------	----	--------	---------	---------------

Yin-Yoga

631068	Sa	11:00-13:30 Uhr	1x	Steffi	22,00 €	am 11.04.2026
--------	----	-----------------	----	--------	---------	---------------

Taiji Übungsworkshop

631069	So	10:00-13:00 Uhr	1x	Simone	30,00 €	am 04.01.2026
631070	So	10:00-13:00 Uhr	1x	Simone	30,00 €	am 01.02.2026

Kinderkurse

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

631050	Do	15:00-16:00 Uhr	8x	Stefanie	72,00 €	Kursstart: 05.02.2026
--------	----	-----------------	----	----------	---------	-----------------------

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

631051	Do	16:00-17:00 Uhr	8x	Stefanie	72,00 €	Kursstart: 05.02.2026
--------	----	-----------------	----	----------	---------	-----------------------