

Liebe Kursteilnehmer/innen!

Das 1. Trimester 2026 bietet Ihnen von Montag, 13. April bis Sonntag den 19. Juli 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:

Tag der Arbeit	01.05.2026
Christi Himmelfahrt	14.05.2026
Pfingstsonntag bis -montag	23.05.-25.05.2026
Fronleichnam	04.06.2026

Unsere Kursangebote für Sie:

Aquafitness

632001	Mo	17:30-18:30 Uhr	13x	Michele	136,50 €
632002	Mo	18:30-19:30 Uhr	13x	Michele	136,50 €
632003	Di	18:30-19:30 Uhr	14x	Andreas	147,00 €
632004	Mi	18:30-19:30 Uhr	14x	Sarah	147,00 €
632005	Do	18:30-19:30 Uhr	12x	Andreas	126,00 €
632006	Do	19:30-20:30 Uhr	12x	Sandra	126,00 €
632007	Fr	18:30-19:30 Uhr	13x	Sandra	136,50 €

NEU: Bauch , Beine , Po

632032	Do	18:00- 19:00 Uhr	12x	Dayana	108,00 €
--------	----	------------------	-----	--------	----------

Faszien-Yoga

632012	Mo	16:00-17:00 Uhr	14x	Diana	126,00 €
--------	----	-----------------	-----	-------	----------

Fit Mix

632013	Mo	09:30-10:30 Uhr	14x	Diana	126,00 €
--------	----	-----------------	-----	-------	----------

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

632054	Do	10:00-11:00 Uhr	12x	Ravissa	108,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------	----------

Pilates

632023	Mo	18:00-19:00 Uhr	13x	Marco	123,50 €	
632086	Do	09:00-10:00 Uhr	10x	Melanie	95,00 €	Kursfrei: 07.05.+21.05.+09.07.+16.07.
632025	Fr	11:00-12:00 Uhr	11x	Irina	104,50 €	Kursfrei:15.05.+05.06.
632026	Fr	17:00-18:00 Uhr	8x	Steffi	76,00 €	Kursfrei: 08.05.+15.05.+03.07.+10.07.+17.07.

NEU: PMR (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

PMR ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode

632031	Mi	15:00-16:00 Uhr	10x	Andreas	90,00 €	Kursfrei:15.04.+01.07.+08.07.+15.07.2026
--------	----	-----------------	-----	---------	---------	--

Mit Qi Gong in die Gesundheit, egal was kommt !

632028	Di	15:00-15:45 Uhr	13x	Simone	117,00 €	Kursfrei: 12.05.2026
632041	Di	19:30-20:15 Uhr	13x	Simone	117,00 €	Kursfrei: 12.05.2026
632029	Do	09:15-10:00 Uhr	12x	Simone	108,00 €	

Taiji

632055	Mi	19:30-20:15 Uhr	13x	Simone	117,00 €	Kursfrei: 13.05.2026
--------	----	-----------------	-----	--------	----------	----------------------

Neu: Salsation

Du stehst auf Zumba und willst mehr? Dann ist dieser Kurs genau das richtige. Salsation ist eine Wortkreation aus Salsa und Sensation – das Grundkonzept besteht genau wie bei Zumba aus den Komponenten Tanz und Workout.

632086	Di	18:00-19:00 Uhr	14x		126,00 €
--------	----	-----------------	-----	--	----------

Indoor-Cycling

632060 Di 17:30-18:30 Uhr 13x Stephe 123,50 € Kursfrei: 26.05.2026

NEU: TRX und Functional Fitness

632032 Mo 15:45-16:30 Uhr 12x Andreas 96,00 €

Wassergymnastik

632034 Mo 08:30-09:15 Uhr 13x Andreas oder Bernd 130,00 €

632035 Di 08:30-09:15 Uhr 14x Bernd 140,00 €

632037 Do 08:30-09:15 Uhr 12x Teddy/ Ravissa 120,00 €

Yoga

632056 Mo 19:00-20:30 Uhr 13x Marco 143,00 €

632016 Mi 11:30- 12:30 Uhr 14x Diana 133,00 €

632017 Fr 18:00- 19:30 Uhr 8x Steffi 88,00 € Kursfrei: 05.05.+15.05.+03.07.+10.07.+17.07

Zumba® Fitness

632036 Mo 18:00-19:00 Uhr 13x Karin 117,00 €

632042 Mi 19:30-20:30 Uhr 14x Fabienne 126,00 €

632043 Mi 20:30-21:30 Uhr 14x Fabienne 126,00 €

632044 Do 19:20-20:20 Uhr 12x Dayana 108,00 €

692039 Fr 18:00-19:00 Uhr 13x Karin 117,00 €

Zumba® Gold Toning

632045 Mo 16:30-17:30 Uhr 13x Karin 117,00 €

Neu: Zumba® Gold

632038 Fr 17:00-18:00 Uhr 13x Karin 117,00 €

Kinderkurse

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

632050 Do 15:00-16:00 Uhr 7x Stefanie 63,00 € Kursfrei: 30.04.+07.05.+14.05.+02.07+09.07.

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

632051 Do 16:00-17:00 Uhr 7x Stefanie 63,00 € Kursfrei: 30.04.+07.05.+14.05.+02.07+09.07.

Workshop

Sanftes Sommer -Yoga

632074 Fr 18:10-19:40 Uhr 1x Steffi 22,50 € am 24.07.2026

632075 Fr 18:10-19:40 Uhr 1x Steffi 22,50 € am 31.07.2026

632076 Fr 18:10-19:40 Uhr 1x Steffi 22,50 € am 07.08.2026

632077 Fr 18:10-19:40 Uhr 1x Steffi 22,50 € am 14.08.2026

632078 Fr 18:10-19:40 Uhr 1x Steffi 22,50 € am 21.08.2026

632079 Fr 18:10-19:40 Uhr 1x Steffi 22,50 € am 28.08.2026

Pilates Power-Hour

632080 Fr 17:00-18:00 Uhr 1x Steffi 18,00 € am 24.07.2026

632081 Fr 17:00-18:00 Uhr 1x Steffi 18,00 € am 31.07.2026

632082 Fr 17:00-18:00 Uhr 1x Steffi 18,00 € am 07.08.2026

632083 Fr 17:00-18:00 Uhr 1x Steffi 18,00 € am 14.08.2026

632084 Fr 17:00-18:00 Uhr 1x Steffi 18,00 € am 21.08.2026

632085 Fr 17:00-18:00 Uhr 1x Steffi 18,00 € am 28.08.2026

Yin-Yoga

632068	Sa	11:00-13:30 Uhr	1x	Steffi	22,50 €	am 30.05.2026
632067	Sa	11:00-13:30 Uhr	1x	Steffi	22,50 €	am 18.07.2026

Taiji

632069	So	11:00-14:00 Uhr	1x	Simone	30,00 €	am 03.05.2026
632070	So	11:00-14:00 Uhr	1x	Simone	30,00 €	am 05.07.2026
632073	So	11:00-14:00 Uhr	1x	Simone	30,00 €	am 06.09.2026

QiGong

632071	So	11:00-14:00 Uhr	1x	Simone	30,00 €	am 07.06.2026
632072	So	11:00 -14:00 Uhr	1x	Simone	30,00 €	am 02.08.2026