Liebe Kursteilnehmer/innen!

Das 3. Trimester 2026 bietet Ihnen von Montag, 7. September bis Freitag, den 18. Dezember 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 deutschen Einheit	03.10.2026
Herbstferien	19.10.-01.11.2026
Allerheiligen	01.11.2026

Unsere Kursangebote für Sie:

Aquafitness

633001	Mo	17:30-18:30 Uhr	13x	Michele	149,50 €	
633002	Mo	18:30-19:30 Uhr	13x	Michele	149,50 €	
633003	Di	18:30-19:30 Uhr	13x	Andreas	149,50 €	
633004	Mi	18:30-19:30 Uhr	13x	Sarah	149,50 €	
633005	Do	18:30-19:30 Uhr	13x	Andreas	149,50 €	
633006	Do	19:30-20:30 Uhr	13x	Sandra	149,50 €	
633007	Fr	18:30-19:30 Uhr	13x	Sandra	149,50 €	

NEU: Bauch , Beine , Po

633032	Do	18:00- 19:00 Uhr	14x	Dayana	133,00 €	Kursstart: 03.09.2026

Faszien-Yoga

633012	Mo	16:00-17:00 Uhr	13x	Diana	130,00 €	

Fit Mix

633013	Mo	09:30-10:30 Uhr	13x	Diana	123,50 €	

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

633054	Do	10:00-11:00 Uhr	13x	Ravissa	123,50 €	

Pilates

633023	Mo	18:00-19:00 Uhr	13x	Marco	130,00 €	
633086	Di	10:00-10:50 Uhr	13x	Antonia	110,50 €	
633087	Mi	10:00-10:50 Uhr	13x	Antonia	110,50 €	.
633025	Fr	11:00-12:00 Uhr	13x	Irina	130,00 €	
633026	Fr	17:00-18:00 Uhr	12x	Steffi	120,00 €	Kursstart:04.09.2026, Kursfrei:25.09.+23.10.2026
633088	Sa	10:00-10:50 Uhr	13x	Antonia	110,50 €	
633089	Sa	11:00-11:50 Uhr	13x	Antonia	110,50 €	

Mit Qi Gong in die Gesundheit, egal was kommt !

633028	Di	15:00-15:45 Uhr	11x	Simone	99,00 €	Kursfrei: 06.10.+13.10.+20.10.+27.10.2026
633041	Di	19:30-20:15 Uhr	11x	Simone	99,00 €	Kursfrei: 06.10.+13.10.+20.10.+27.10.2026
633029	Do	09:15-10:00 Uhr	10x	Simone	90,00 €	Kursfrei: 01.10.+08.10.+15.10.+22.10.+29.10.2026

Taiji

633055	Mi	19:30-20:15 Uhr	11x	Simone	99,00 €	Kursfrei: 07.10.+14.10.+21.10.+28.12.2026

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.

633086	Di	18:00-19:00 Uhr	14x	Joanne	140,00 €

Indoor-Cycling für Anfänger

633091	Fr	09:15-10:00 Uhr	10x	Stephie	110,00 €	Kursstart: 18.09.2026; Kursfrei: 02.10.+ 13.11.2026

Indoor-Cycling für Fortgeschrittene

633060	Di	17:30-18:30 Uhr	11x	Stephie	121,00 €	Kursstart: 15.09.2026; Kursfrei: 29.09.2026
633090	Do	17:15-1815 Uhr	10x	Stephie	110,00 €	Kursstart: 17.09.2026 Kursfrei: 01.10.2026; 12.11.2026

Wassergymnastik

633034	Mo	08:30-09:15 Uhr	13x	Andreas oder Bernd		136,50 €
633035	Di	08:30-09:15 Uhr	13x	Bernd		136,50 €
633037	Do	08:30-09:15 Uhr	13x	Teddy/ Ravissa		136,50 €

Yoga

633056	Mo	19:00-20:30 Uhr	13x	Marco	149,50 €	
633016	Mi	11:30- 12:30 Uhr	13x	Diana	149,50 €	
633017	Fr	18:00- 19:30 Uhr	12x	Steffi	138,00 €	Kursstart:04.09.2026, Kursfrei: 25.09.+23.10.2026

Zumba® Fitness

633036	Mo	18:00-19:00 Uhr	13x	Karin	130,00 €	
633042	Mi	19:30-20:30 Uhr	13x	Fabienne	130,00 €	
633043	Mi	20:30-21:30 Uhr	13x	Fabienne	130,00 €	
633044	Do	19:10-20:10 Uhr	14x	Dayana	140,00 €	Kursstart: 03.09.2026
633039	Fr	18:00-19:00 Uhr	14x	Karin	140,00 €	Kursstart:04.09.2026

Zumba® Gold Toning

633045	Mo	17:00-18:00 Uhr	13x	Karin	130,00 €	

Zumba® Gold

633038	Fr	17:00-18:00 Uhr	14x	Karin	140,00 €	Kursstart:04.09.2026

Kinderkurse

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

633050	Do	15:00-16:00 Uhr	12x	Stefanie	120,00 €	

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

633051	Do	16:00-17:00 Uhr	12x	Stefanie	120,00 €	

Kurstage für beide Kurse: 27.08.+03.09.+24.09.+01.10.+08.10.+15.10.+22.10.+12.11.+19.11.+26.11.+03.12.+10.12.2026

Sommerferienprogramm

Fit Mix

633313	Mo	09:30-10:30 Uhr	1x	Diana	11,00 €	Kurstage: 03.08.2026
633413	Mo	09:30-10:30 Uhr	1x	Diana	11,00 €	Kurstage: 10.08.2026
633513	Mo	09:30-10:30 Uhr	1x	Diana	11,00 €	Kurstage: 17.08.2026

Faszien-Yoga

633312	Mo	16:00-17:00 Uhr	1x	Diana	11,00 €	Kurstage: 03.08.2026
633412	Mo	16:00-17:00 Uhr	1x	Diana	11,00 €	Kurstage: 10.08.2026
633512	Mo	16:00-17:00 Uhr	1x	Diana	11,00 €	Kurstage: 17.08.2026

Yoga

633316	Mi	11:00- 12:00 Uhr	1x	Diana	11,00 €	Kurstage: 29.072026
633416	Mi	11:00- 12:00 Uhr	1x	Diana	11,00 €	Kurstage: 05.08.2026
633516	Mi	11:00- 12:00 Uhr	1x	Diana	11 ,00 €	Kurstage: 12.08.2026

Bauch Beine Po

633316	Do	18:00-19:00 Uhr	4x	Dayana	40,00 €	Kurstage: 23.07.+30.07.+13.08.+20.08.

Zumba® Fitness

633344	Do	19:10-20:10 Uhr	4x	Dayana	40,00 €	Kurstage: 23.07.+30.07.+13.08.+20.08.2026
633317	Mo	18:00-19:00 Uhr	4x	Karin	40,00 €	Kurstage:10.08.+17.08.+24.08.+31.08.2026

Zumba® Gold Toning

633345	Mo	17:00-18:00 Uhr	4x	Karin	40,00 €	Kurstage:10.08.+17.08.+24.08.+31.08.2026

Mit Qi Gong in die Gesundheit, egal was kommt !

633328	Di	15:00-15:45 Uhr	6x	Simone	54,00 €	21.07.-25.08.2026
633341	Di	19:30-20:15 Uhr	6x	Simone	54,00 €	21.07.-25.08.2026
633329	Do	09:15-10:00 Uhr	6x	Simone	54,00 €	23.07.-27.08.2026

Taiji für absolute Anfänger /Basis Vertiefung

633355	Mi	19:30-20:15 Uhr	6x	Simone	54,00 €	22.07.-26.08.2026

Step

633365	So	10:00-11:00 Uhr	6x	Birgit	60,00 €	26.07.+02.08.+09.08.+16.08.+23.08.+30.08

Wirbelsäulengymnastik

633331	Di	17:00-17:45 Uhr	6x	Birgit	54,00 €	21.07.+28.07.+04.08.+11.08.+18.08.+25.08

Stuhlgymnastik

633332	Mo	10:00-11:00 Uhr	6x	Birgit	60,00 €	20.07.+27.07.+03.08.+10.08.+17.08.+24.08.
633364	Mo	16:00-17:00 Uhr	6x	Birgit	60,00 €	20.07.+27.07.+03.08.+10.08.+17.08.+24.08.

Workshop

Indoor-Cycling für Anfänger

633396	Di	10:30-11:15 Uhr	1x	Stephie	14,00 €	am 21.07.2026
633395	Di	10:30-11:15 Uhr	1x	Stephie	14,00 €	am 28.07.2026

Indoor-Cycling für Anfänger und Fortgeschrittene

633394	Di	17:00-18:00 Uhr	1x	Stephie	14,00 €	am 21.07.2026
633393	Do	17:00-18:00 Uhr	1x	Stephie	14,00 €	am 23.07.2026
633392	Di	17:00-18:00 Uhr	1x	Stephie	14,00 €	am 28.07.2026
633390	Do	17:00-18:00 Uhr	1x	Stephie	14,00 €	am 30.07.2026

Indoor-Cycling MARATHON – 2,5 Std Spaß 😊

633391	Sa	10:30-13:30 Uhr	1x	Stephie	32,00 €	am 01.08.2026

Sanftes Sommer -Yoga

633074	Fr	18:10-19:40 Uhr	1x	Steffi	22,50 €	am 24.07.2026
633075	Fr	18:10-19:40 Uhr	1x	Steffi	22,50 €	am 31.07.2026
633076	Fr	18:10-19:40 Uhr	1x	Steffi	22,50 €	am 07.08.2026
633077	Fr	18:10-19:40 Uhr	1x	Steffi	22,50 €	am 14.08.2026
633078	Fr	18:10-19:40 Uhr	1x	Steffi	22,50 €	am 21.08.2026

633079	Fr	18:10-19:40 Uhr	1x	Steffi	22,50 €	am 28.08.2026

Pilates Power-Hour

633080	Fr	17:00-18:00 Uhr	1x	Steffi	16,00 €	am 24.07.2026
633081	Fr	17:00-18:00 Uhr	1x	Steffi	16,00 €	am 31.07.2026
633082	Fr	17:00-18:00 Uhr	1x	Steffi	16,00 €	am 07.08.2026
633083	Fr	17:00-18:00 Uhr	1x	Steffi	16,00 €	am 14.08.2026
633084	Fr	17:00-18:00 Uhr	1x	Steffi	16,00 €	am 21.08.2026
633085	Fr	17:00-18:00 Uhr	1x	Steffi	16,00 €	am 28.08.2026

Pilates

633380	So	10:00-11:00 Uhr	1x	Antonia	16,00 €	am 20.07.2026

Yin-Yoga

633368	Sa	11:00-13:30 Uhr	1x	Steffi	32,00 €	am 30.05.2026
633367	Sa	11:00-13:30 Uhr	1x	Steffi	32,00 €	am 29.08..2026

Taiji

633370	So	11:00-14:00 Uhr	1x	Simone	30,00 €	am 05.07.2026
633373	So	11:00-14:00 Uhr	1x	Simone	30,00 €	am 06.09.2026
633373	*So*	*13:30-15:30 Uhr*	*1x*	*Simone*	*20,00 €*	*am 13.09.2026**

QiGong

633372	So	11:00 -14:00 Uhr	1x	Simone	30,00 €	am 02.08.2026
633375	*So*	*11:00-13:00 Uhr*	*1x*	*Simone*	*20,00 €*	*am 13.09.2026**

*beide Workshops dienen als Intensivtraining für die laufenden Kurse