

Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum Nord-Ost-Bad mit dem Standort Jugendhalle Schonnebeck startet mit den Kinder- und Erwachsenenkursen in das 3. Trimester 2022. Die Kurse beginnen am 15.08. und enden am 18.12.2022. Bitte beachten Sie trotzdem die Bemerkung neben der Kursausschreibung.

Bei Fragen stehen wir Ihnen immer gerne zur Verfügung. 0201-1786946 oder www.sgz-nord-ost-bad.de

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei uns!

Ihr Team der Sport- und Gesundheitszentren Nord-Ost-Bad und Jugendhalle Schonnebeck.

Kursfreie Tage

Montag	03.10.2022	Tag der dt. Einheit
Dienstag	01.11.2022	Allerheiligen

Körper und Geist

Pilates

Das ganzheitliche Körpertraining Pilates kräftigt durch intensive und zugleich schonende Gymnastik vor allem die tief liegende Bauch-Beckenboden- und Rückenmuskulatur. Die fließenden Übungen verbessern die Körperhaltung und fördern die Beweglichkeit.

243002	Di	16:45-17:45 Uhr	14x	93,80 €	Kursfrei: 27.09.2022
243003	Di	17:45-18:45 Uhr	14x	93,80 €	Kursfrei: 27.09.2022

Sanftes Yoga

Sie sind auf der Suche nach innerer Ruhe und Entspannung, oder wollen durch Yoga beweglicher, mobiler und fokussierter werden? Dieser Kurs richtet sich an alle, die Yoga ausprobieren möchten aber auch an bereits geübte Yoga-Teilnehmer/innen die ihre Yoga Praxis vertiefen oder neu einsteigen wollen. Hier erleben Sie, wie Sie Ihr gesamtes Wohlbefinden durch Yoga verbessern können und zu neuer Kraft und Energie finden. Für alle, die erleben wollen, was Yoga mit ihrem Körper macht. Komme, erlebe, lerne und dein Körper wird es dir danken!

243032	Mo	09:00-10:30 Uhr	15x	196,50 €	Kursfrei: 28.11.2022
--------	----	-----------------	-----	----------	----------------------

Hatha Yoga

Hatha Yoga bietet die Möglichkeit, ihrem ausgefüllten Alltag ausgleichend zu begegnen, zu entschleunigen und zu innerer Ruhe und neuer Kraft zu finden. Sehr achtsame und bewusst ausgeführte Übungen führen in Verbindung mit dem Atem zu einer Kräftigung, Stabilisierung und Mobilisierung des Körpers. Genaue Ansagen führen Sie sicher in die einzelnen Übungen. Fließende Übergänge, abwechslungsreiche Übungen und sanfte Korrekturen verbessern die Körperhaltung, fördern die Beweglichkeit und schenken neue Energie für den Alltag.

243006	Do	17:15-18.30 Uhr	15x	142,50 €	Kursfrei: 01.12.2022
243008	Do	19:00-20:15 Uhr	15x	142,50 €	Kursfrei: 01.12.2022

Tai Chi Ch'uan

Tai-Chi Ch,uan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, welche durch sanfte Bewegungen zu innerer Ruhe und vitalen Energie führt.

Fortgeschrittene

243011	Di	19:30-20:45Uhr	14x	138,60 €	Kursfrei: 20.09.2022
--------	----	----------------	-----	----------	----------------------

Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik

Vorbeugung und aktive Bekämpfung von Rückenschmerzen durch gezielte Übungen. Das Ziel ist nicht nur die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, sondern auch die (Wieder)-Herstellung der Beweglichkeit.

243012	Mi	17:15 -18:15 Uhr	16x	107,20 €	
--------	----	------------------	-----	----------	--

Starker und bewegter Rücken

Ein wirksames und vielseitiges Training um die gesamte Muskulatur des Körpers zu kräftigen und dadurch die Wirbelsäule zu stützen und die Bandscheiben zu entlasten.

243017	Mi	10:00-11:00 Uhr	16x	107,20 €	
243038	Mi	11:00-12:00 Uhr	16x	107,20 €	
243018	Mi	18:15-19:15 Uhr	16x	107,20 €	
243019	Mi	20:00-21:00 Uhr	16x	107,20 €	

Fitness

Functional Fitness

In diesem Kurs wird der gesamte Körper durch komplexe Bewegungsabläufe, mit dem eigenem Körpergewicht und diversen Kleingeräten, aktiviert und gestärkt. Die Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit optimieren das Zusammenspiel der Muskeln und beugt Verletzungen und einseitigen Belastungen vor.

243020 Mi 19:15-20:00 Uhr 16x 91,20 €

Triple B – Bauch Beine Body(shape)

Gezielte Kräftigungsübungen für die Problemzonen.

243021 Mo 20:00-21:00 Uhr 16x 107,20 €

Ganzkörpertraining

Dieser Kurs basiert auf sinnvoll zusammengeführten Übungen aus verschiedenen Sportarten welche Motorik und Koordination verbessern. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht, Hanteln, Step uvm. durchgeführt. Das Cool down am Ende der Stunde legt den Fokus auf die Beweglichkeit.

243025 Mo 19:00-20:00 Uhr 16x 107,20 €

243023 Di 10:00-11:00 Uhr 15x 100,50€

Zumba® Fitness

Abtanzen zu toller Musik mit tollen Leuten und dabei noch eine Menge Kalorien verbrennen, ohne, dass man es überhaupt merkt. Zumba kombiniert moderne Latino-Rhythmen und internationale Musik mit einem effektiven Trainingsprogramm und macht riesigen Spaß!

243026 Mo 18:00-19:00 Uhr 16x 107,20 €

243027 Di 18:00-19:00 Uhr 16x 107,20 €

243030 Fr 18:00-19:00 Uhr 16x 107,20 €

Fit und vital 50+

Zumba® Gold 50+ und Einsteiger:

243039 Fr 17:00-18:00 Uhr 16x 107,20 €

Baby und Kleinkinderkurse

Eltern-Kind Turnen

Mit anderen Kindern und Eltern zusammen turnen, toben, springen, balancieren und neue Geräte entdecken...

Die Fähigkeiten der Kinder werden immer wieder aufs Neue herausgefordert. So werden Motorik, Geschicklichkeit und Koordination gefördert.

Kursfrei: 2 Einheiten im September. Das genaue Datum wird noch bekannt gegeben.

6 bis 12 Monate

243043 Do 10:00-11:00 Uhr 14x 94,50 €

1 bis 2 Jahre

243045 Do 09:00–10.00 Uhr 14x 94,50 €

1 bis 2 Jahre

243044 Mi 14:30-15:20 Uhr 14x 81,20 €

2 bis 3 Jahre

243047 Do 11:00-12:00 Uhr 14x 94,50 €

243046 Mi 15:20-16:10 Uhr 14x 81,20 €

3 bis 5 Jahre

243061 Mi 16:10-17:10 Uhr 14x 81,20 €

Tanzkurse für Kinder

In unseren neuen Kinder-Tanzkursen können sich Ihre Kleinen tänzerisch mal so richtig austoben und in kleinen Gruppen erste Tanzschritte erlernen. Im Vordergrund steht natürlich ganz viel Spaß und ein Erlebnis in der Gruppe. Gerade nach den monatelangen erlebten Einschränkungen eine sehr schöne Abwechslung für den Alltag Ihrer Kinder. Beachten Sie bitte die Altersempfehlungen der einzelnen Gruppen.

Eltern-Kind – Tanzen (3 -5 Jahre; in Begleitung)

243051 Fr 14:30-15:15 Uhr 15x 87,00 € Kursfrei: 16.09.2022

Kindertanz ab 5-7 Jahre

243064 Fr 15:15-16:00 Uhr 15x 87,00 € Kursfrei: 16.09.2022

Kindertanz ab 8 Jahre

243080 Fr 16:15-17:15 Uhr 15x 101,25 € Kursfrei: 16.09.2022

Kindertanz ab 10 Jahre

243081 Fr 17:15-18:15 Uhr 15x 101,25 € Kursfrei: 16.09.2022