

Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum Nord-Ost-Bad mit dem Standort Jugendhalle Schonnebeck startet mit den Kinder- und Erwachsenenkursen in das 1. Trimester 2024. Die Kurse beginnen am 08.01. und enden am 24.03.2024. 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

Rosenmontag 12.02.2024

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.

441002 Di 16:45-17:45 Uhr 11x 88,00 €

441003 Di 17:45-18:45 Uhr 11x 88,00 €

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!

441032 Mo 09:00-10:30 Uhr 8x 100,00 €

Kursfrei: 08.01.+15.01.2024.

Yoga

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.

441006 Do 17:15-18.30 Uhr 10x 104,00 €

Kursfrei: 11.01.2024

441008 Do 19:00-20:15 Uhr 10x 104,00 €

Kursfrei: 11.01.2024

Tai Chi Ch'uan –für Fortgeschrittene

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

Fortgeschrittene

441011 Di 19:30-20:45Uhr 11x 115,50 €

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.

441012 Mi 17:15 -18:15 Uhr 11x 88,00 €

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.

441017 Mi 10:00-11:00 Uhr 11x 88,00 €

441038 Mi 11:00-12:00 Uhr 11x 88,00 €

441018 Mi 18:15-19:15 Uhr 11x 88,00 €

441019 Mi 20:00-21:00 Uhr 11x 88,00 €

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.

441020 Mi 19:15-20:00 Uhr 11x 74,25 €

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.

441023 Di 10:00-11:00 Uhr 11x 88,00 €

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!

441026 Mo 18:00-19:00 Uhr 10x 80,00 €

441030 Fr 18:00-19:00 Uhr 11x 88,00 €

Salsation NEU

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.

441027 Di 18:00-19:00 Uhr 11x 88,00 €

Fit und vital 50+

Zumba® Gold 50+ und Einsteiger:

441039 Fr 17:00-18:00 Uhr 11x 88,00 €

Baby und Kleinkinderkurse

Kinderturnen startet erst im II. Trimester. Infos zur Anmeldungen folgen auf unserer Homepage: www.sgz-nord-ost-bad.de

Dance for Kids & Teens

Eltern-Kind – Tanzen (3 -5 Jahre)

441051 Fr 15:30-16:15 Uhr 11x 71,50 €

Dance for Kids (ab 5-7 Jahren)

441064 Fr 16:15-17:00 Uhr 11x 71,50 €

Dance for Kids (ab 8 Jahren)

441080 Fr 17:00-18:00 Uhr 11x 88,00 €

HipHop for Teens (ab 10 Jahren)

441081 Fr 18:00-19:00 Uhr 11x 88,00 €