

Liebe Kursteilnehmer/innen,

das Sport- und Gesundheitszentrum Nord-Ost-Bad mit dem Standort Jugendhalle Schonnebeck startet mit den Kinder- und Erwachsenenkursen in das 2. Trimester 2024. Die Kurse beginnen am 08.04. und enden am 07.07.2024. 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

Tag der Arbeit	01.05.2024
Christi Himmelfahrt	09.05.2024
Pfingstmontag	20.05.2024
Fronleichnam	30.05.2024

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.

442002	Di	16:45-17:45 Uhr	11x	88,00 €	Kursfrei: 30.04.+ 07.05.2024
442003	Di	17:45-18:45 Uhr	11x	88,00 €	Kursfrei: 30.04.+ 07.05.2024

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!

442032	Mo	09:00-10:30 Uhr	9x	112,50 €	Kursfrei: 22.+29.04 und 01.07.2024
--------	----	-----------------	----	----------	------------------------------------

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.

442006	Do	17:15-18.30 Uhr	7x	73,50 €	Kursfrei: 18.04.+25.04. und 27.06.+04.07.2024
442008	Do	19:00-20:15 Uhr	7x	73,50 €	Kursfrei: 18.04.+25.04. und 27.06.+04.07.2024

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.

442011	Di	19:30-20:45Uhr	13x	136,50 €	
--------	----	----------------	-----	----------	--

Qi Gong/Tai Ji (Kombinationskurs) –

442330	Mo	19:00-20:30 Uhr	9x	Peter	81,00€	Kursstart: 29.04.2024
--------	----	-----------------	----	-------	--------	-----------------------

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.

442012	Mi	17:15 -18:15 Uhr	12x	96,00 €	
--------	----	------------------	-----	---------	--

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.

442017	Mi	10:00-11:00 Uhr	12x	96,00 €
442038	Mi	11:00-12:00 Uhr	12x	96,00 €
442018	Mi	18:15-19:15 Uhr	12x	96,00 €
442019	Mi	20:00-21:00 Uhr	12x	96,00 €

Fitness

Functional Fitness- OUTDOOR

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.

442028	Mo	19:00-20:00 Uhr	11x	99,00 €	Kursstart: 15.04.2024
442020	Mi	19:00-20:00 Uhr	12x	108,00 €	

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.

442023	Di	10:00-11:00 Uhr	11x	88,00 €	Kursfrei: 21.05.+28.05.2024
--------	----	-----------------	-----	---------	-----------------------------

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!

442026	Mo	18:00-19:00 Uhr	12x	96,00 €	
442030	Fr	18:00-19:00 Uhr	12x	96,00 €	Kursfrei: 31.05.2024

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.

442027	Di	18:00-19:00 Uhr	12x	96,00 €	Kursfrei: 18.06.
--------	----	-----------------	-----	---------	------------------

Fit und vital 50+

Zumba® Gold 50+ und Einsteiger:

441039	Fr	17:00-18:00 Uhr	12	96,00 €	Kursfrei: 31.05.2024
--------	----	-----------------	----	---------	----------------------

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.

Achtung: 10 Einheiten in 12 Wochen! Die kursfreien Zeiten werden noch bekannt gegeben.

6 bis 12 Monate

442043	Do	10:00-11:00 Uhr	10x	80,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------

1 bis 2 Jahre

442045	Do	09:00–10.00 Uhr	10x	80,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------

1 bis 2 Jahre

442044	Mi	14:30-15:20 Uhr	10x	75,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------

2 bis 3 Jahre

442047	Do	11:00-12:00 Uhr	10x	80,00 €
442046	Mi	15:20-16:10 Uhr	10x	75,00 €

3 bis 5 Jahre

442061	Mi	16:10-17:10 Uhr	10x	75,00 €
--------	----	-----------------	-----	---------

Dance for Kids & Teens

Eltern-Kind – Tanzen (3 -4 Jahre)

442051 Fr 15:30-16:15 Uhr 13x 91,00 €

Dance for Kids (5-6 Jahren)

442064 Fr 16:15-17:00 Uhr 13x 91,00 €

Dance for Kids (7-8 Jahren)

442080 Fr 17:00-17:45 Uhr 13x 91,00 €