

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 2024. Die Kurse beginnen am 22.08.-18.12.2024. 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](http://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 deutschen Einheit	03.10.2024
Herbstferien	14.10.-27.10.2024
Allerheiligen	01.11.2024

### 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.

443002	Di	16:45-17:45 Uhr	15x	127,50 €
443003	Di	17:45-18:45 Uhr	15x	127,50 €

#### 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!

443032	Mo	09:00-10:30 Uhr	13x	162,50 €	Kursfrei: 23.09.; 30.09.; 07.10., Herbstferien durchgehen!
--------	----	-----------------	-----	----------	---

#### 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.

443006	Do	17:15-18.30 Uhr	13x	136,50 €	Kursfrei: 26.09., 03.10.; 10.10.
443008	Do	19:00-20:15 Uhr	13x	136,50 €	Kursfrei: 26.09., 03.10.; 10.10. Herbstferien durchgehend!

#### 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.

443011	Di	19:30-20:45Uhr	15x	157,50 €
--------	----	----------------	-----	----------

#### Qi Gong/Tai Ji (Kombinationskurs) –

443330	Mo	19:00-20:30 Uhr	15x	Peter	142,50€
--------	----	-----------------	-----	-------	---------

### 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.

443012	Mi	17:15 -18:15 Uhr	15x	127,50 €
--------	----	------------------	-----	----------

## 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.

443017	Mi	10:00-11:00 Uhr	15x	127,50 €	
443038	Mi	11:00-12:00 Uhr	15x	127,50 €	
443018	Mi	18:15-19:15 Uhr	15x	127,50 €	
443019	Mi	20:00-21:00 Uhr	14x	119,00 €	Kursfrei: 25.09.2024

## 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.

443028	Mo	19:00-20:00 Uhr	15x	142,50 €	
443020	Mi	19:00-20:00 Uhr	15x	142,50 €	

### 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.

443023	Di	10:00-11:00 Uhr	12x	102,00 €	Kursstart: 27.08.; Kursfrei:03.09.+10.09.+17.12.2024
--------	----	-----------------	-----	----------	--

### 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!

443026	Mo	18:00-19:00 Uhr	14x	119,00 €	Kursfrei: 16.12.2024
443030	Fr	18:00-19:00 Uhr	12x	102,00 €	Kursfrei: 23.08.+20.12.2024

### 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.

443027	Di	18:00-19:00 Uhr	15x	127,50 €	Kursfrei: 24.09. + 29.10 Herbstferien durchgehend!
--------	----	-----------------	-----	----------	---

### Fit und vital 50+

#### Zumba® Gold 50+ und Einsteiger:

443039	Fr	17:00-18:00 Uhr	12x	102,00 €	Kursfrei: 23.08.+20.12.2024
--------	----	-----------------	-----	----------	-----------------------------

## 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.

Herbstferien finden statt!!

#### 6 bis 12 Monate

443043	Do	10:00-11:00 Uhr	11x	93,50 €	Start: 05.09.2024 Kursfrei: 19.+26.09.+07.11.2024
--------	----	-----------------	-----	---------	---

#### 1 bis 2 Jahre

443045	Do	09:00–10.00 Uhr	11x	93,50 €	Start: 05.09.2024 Kursfrei: 19.+26.09.+07.11.2024
--------	----	-----------------	-----	---------	---

#### 1 bis 2 Jahre

443044	Mi	14:30-15:20 Uhr	14x	112,00 €	Start: 28.08.2024, Kursfrei: 18.+25.10.2024
--------	----	-----------------	-----	----------	---

#### 2 bis 3 Jahre

443047	Do	11:00-12:00 Uhr	11x	93,50 €	Start: 05.09.2024 Kursfrei: 19.+26.09.+07.11.2024
443046	Mi	15:20-16:10 Uhr	14x	112,00 €	Start: 28.08.2024, Kursfrei: 18.+25.10.2024

### 3 bis 5 Jahre

443061 Mi 16:10-17:10 Uhr 14x 112,00 € Start: 28.08.2024, Kursfrei: 18.+25.10.2024

### Dance for Kids & Teens

#### Eltern-Kind – Tanzen (3 -4 Jahre)

443051 Fr 15:30-16:15 Uhr 14x 119,00 €

#### Dance for Kids (5-6 Jahren)

443064 Fr 16:15-17:00 Uhr 14x 119,00 €

#### Dance for Kids (7-8 Jahren)

443080 Fr 17:00-17:45 Uhr 14x 119,00 €

## Sommerferienprogramm

### 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.

343301 Fr 18:00-19:00 Uhr 5x 42,50 € Claudia 16.+23.+30.07.+06.+13.08.2024

### 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.

343302 Di 16:45-17:45 Uhr 3x 25,50 € Heidi 09.+16.+23.07.2024

343303 Di 17:45-18:45 Uhr 3x 25,50 € Heidi 09.+16.+23.07.2024

### Sommerliches Yin-Yoga

Dysbalancen ausgleichen, Verspannungen lindern, Beweglichkeit der Gelenke fördern, Sehnen und Bänder stärken, tiefe Ruhe verspüren

343304 Do 19:00-20:30 Uhr 3x 37,50 € Steffi 01.+08.+15.08.2024