

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 2025. Die Kurse beginnen am 06.01.- 13.04.2025. Bitte beachten Sie trotzdem die Bemerkung neben der Kursausschreibung.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg bei uns!

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

Kursfreie Tage

Rosenmontag 03.03.2025

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.

541002 Di 16:45-17:45 Uhr 14x 119,00 €

541003 Di 17:45-18:45 Uhr 14x 119,00 €

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!

541032 Mo 09:00-10:30 Uhr 10x 125,00 € Kursstart: 13.01.2025 Kursfrei: 17.02.+ 03.03.
Kurs endet am 31.03.2025

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.

541006 Do 17:15-18:30 Uhr 11x 115,50 € Kursstart: 16.01.2025 Kursfrei: 27.02.2025

541008 Do 19:00-20:15 Uhr 11x 115,50 € Kursstart: 16.01.2025 Kursfrei: 27.02.2025
Kurs endet am 03.04.2025

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.

541011 Di 19:00-20:15 Uhr 13x 136,50 € Kursfrei 01.04.2025

Qi Gong/Tai Ji (Kombinationskurs) –

541330 Mo 19:00-20:30 Uhr 13x Peter 123,50 €

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.

541017 Mi 10:00-11:00 Uhr 13x 110,50 € Kursstart: 15.01.2025

541038 Mi 11:00-12:00 Uhr 13x 110,50 € Kursstart: 15.01.2025

541019 Mi 20:00-21:00 Uhr 10x 85,00 € Kursstart: 15.01.2025

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.

541028	Mo	19:00-20:00 Uhr	12x	114,00 €
541020	Mi	19:00-20:00 Uhr	13x	123,00 €

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.

541023	Di	10:00-11:00 Uhr	11x	93,50 €	Kursfrei: 28.01.+04.03.+11.03.
--------	----	-----------------	-----	---------	--------------------------------

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!

541026	Mo	18:00-19:00 Uhr	13x	110,50 €
541030	Fr	18:00-19:00 Uhr	14x	119,00 €

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.

541027	Di	18:00-19:00 Uhr	13x	110,50 €	Kursfrei: 04.03.2025
--------	----	-----------------	-----	----------	----------------------

Fit und vital 50+

Zumba® Gold 50+ und Einsteiger:

541039	Fr	17:00-18:00 Uhr	14x	119,00 €
--------	----	-----------------	-----	----------

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.

6 bis 12 Monate

541043	Do	10:00-11:00 Uhr	10x	85,00 €	Start: 23.01.2025 Kursfrei: 20.03.+10.04.2025
--------	----	-----------------	-----	---------	---

1 bis 2 Jahre

541045	Do	09:00-10:00 Uhr	10x	85,00 €	Start: 23.01.2025 Kursfrei: 20.03.+10.04.2025
--------	----	-----------------	-----	---------	---

1 bis 2 Jahre

541044	Mi	14:30-15:30 Uhr	10x	85,00 €	Start: 15.01.2025, Kursfrei: 05.03.+19.03.+09.04.
--------	----	-----------------	-----	---------	---

2 bis 3,5 Jahre (Donnerstag 2-3 Jahre, Mittwoch 2,-3,5 Jahre)

541047	Do	11:00-12:00 Uhr	10x	85,00 €	Start: 23.01.2025 Kursfrei: 20.03.+10.04.2025
541046	Mi	15:30-16:30 Uhr	10x	85,00 €	Start: 15.01.2025, Kursfrei: 05.03.+19.03.+09.04.

3,5 bis 5 Jahre

541061	Mi	16:30-17:30 Uhr	10x	85,00 €	Start: 15.01.2025, Kursfrei: 05.03.+19.03.+09.04.
--------	----	-----------------	-----	---------	---