

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 2026. Die Kurse beginnen am Montag, den 5. Januar 2026 und enden am Sonntag, den 29. März 2026. 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 16.02.2026

Körper und Geist

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!

641032 Mo 09:00-10:30 Uhr 11x 137,50 €

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.

641006 Do 17:15-18.45 Uhr 11x 137,50 €

641008 Do 19:00-20:30 Uhr 11x 137,50 €

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.

641011 Di 19:00-20:15Uhr 9x 94,50 € Kursstart: 13.01.2026 Kursfrei: 20.01.+27.01.2026

Qi Gong/Tai Ji (Kombinationskurs) –

641330 Mo 19:00-20:30 Uhr 11x Peter 123,75 €

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.

641017 Mi 10:30-11:30 Uhr 10x 90,00 € Kursstart: 21.01.2026

641038 Mi 11:30-12:30 Uhr 10x 90,00 € Kursstart: 21.01.2026

641019 Mi 18:00-19:00 Uhr 11x 99,00 € Kursstart: 14.01.2026

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.

641028 Mo 19:00-20:00 Uhr 10x 100,00 € Kursstart: 12.01.2026 Kursfrei: 09.02.2026

641020 Mi 19:00-20:00 Uhr 11x 110,00 € Kursstart: 14.01.2026

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.

641023	Di	10:00-11:00 Uhr	10x	90,00 €	Kursstart: 06.01.2026	Kursfreier Tag wird noch bekannt gegeben
--------	----	-----------------	-----	---------	-----------------------	--

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!

641026	Mo	18:00-19:00 Uhr	10x	90,00 €	Kursstart: 12.01.2026	
641030	Fr	18:00-19:00 Uhr	11x	99,00 €	Kursfrei: 13.02.2026	

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.

641027	Di	18:00-19:00 Uhr	10x	90,00 €	Kursstart: 13.01.2026	
--------	----	-----------------	-----	---------	-----------------------	--

Fit und vital 50+

Zumba® Gold 50+ und Einsteiger:

641039	Fr	17:00-18:00 Uhr	11x	99,00 €	Kursfrei: 13.02.2026	
--------	----	-----------------	-----	---------	----------------------	--

Workshop

Yin-Yoga

641067	Do	17:15-19:45 Uhr	1x	22,00 €	am 09.04.2026	
--------	----	-----------------	----	---------	---------------	--

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

641043	Do	10:00-11:00 Uhr	8x	72,00 €	Kursstart: 05.02.2026	
--------	----	-----------------	----	---------	-----------------------	--

1 bis 2 Jahre

641045	Do	09:00–10.00 Uhr	8x	72,00 €	Kursstart: 05.02.2026	
641044	Mi	14:30-15:30 Uhr	8x	72,00 €	Kursstart: 04.02.2026	

2 bis 3 Jahre

641047	Do	11:00-12:00 Uhr	8x	72,00 €	Kursstart: 05.02.2026	
--------	----	-----------------	----	---------	-----------------------	--

2 bis 3,5 Jahre

641046	Mi	15:30-16:30 Uhr	8x	72,00 €	Kursstart: 04.02.2026	
--------	----	-----------------	----	---------	-----------------------	--

3,5 bis 5 Jahre

641061	Mi	16:30-17:30 Uhr	8x	72,00 €	Kursstart: 04.02.2026	
--------	----	-----------------	----	---------	-----------------------	--



nappydancers®

20 bis 40 Monate- immer gemeinsam mit Mama oder Papa

Die nappydancers® Bewegungsschule wurde über mehrere Jahre entwickelt und mit Bewegungstherapeuten und Kinderärzten abgestimmt. Die Kursinhalte – wie die nappydancers® Musik – berücksichtigen die grenzenlose Neugierde und den natürlichen Bewegungsdrang eines jeden Kindes.

641062	Di	09:10-10:00 Uhr	10x	108,00 € inkl. Socken	Kursstart: 13.01.2026
641063	Di	10:10-11:00 Uhr	10x	108,00 € inkl. Socken	Kursstart: 13.01.2026

happydancers® → ab Februar

4 bis 6 Jahre

Das Kindertanzprogramm happydancers® baut auf dem Eltern-Kind-Konzept nappydancers® auf und wird in verschiedensten Einrichtungen angeboten — darunter in Kindergärten, Vereinen und Tanzschulen. Durch die altersgerechte Bewegung zur Musik wird die gesunde kindliche Entwicklung gefördert.

641064	Fr	14:30-15:30 Uhr	___x	___ € inkl. Socken	Kursstart: wird noch bekannt gegeben
--------	----	-----------------	------	--------------------	--------------------------------------

Die nappydancers® Stoppersocken:

Ein wichtiger Bestandteil des Konzepts sind die zweifarbigen nappydancers®Tanzstoppersocken. Die nappys tragen am rechten Fuß eine rote Socke und am linken eine blaue. Durch die Zweifarbigkeit der Socken bekommen die nappys ein Bewusstsein, ihren Körper isoliert zu bewegen. Grob- und Feinmotorik, Koordination und Körperwahrnehmung werden geschult. Ein elementarer Teil der nappydancers®Bewegungsschule ist auf die Anwendung der Tanzstoppersocken ausgelegt. Spielerisch tanzen lernen war noch nie so bunt – rote Socken, blaue Socken, lassen alle Füße rocken! Für ein sicheres und rutschfestes Tanzerlebnis in unseren Kursen, tragen alle nappys die beliebten nappydancers®Tanzstoppersocken.

Neu

Entspannung/ Bewegung/ Kreativität – Autogenes Training für Kinder im Vorschulalter

Bereits in einem jungen Alter nehmen Kinder Stressfaktoren wahr und können sehr sensibel darauf reagieren, unter anderem mit Angst- und Stresssymptomen wie Anspannung, Konzentrations- oder Schlafschwierigkeiten.

In diesem Kurs liegt der Fokus auf Techniken aus dem Autogenen Training, Atemübungen und fantasievollen Entspannungsgeschichten. Der spielerische Umgang mit dem Thema Entspannung und das kindgerechte Erlernen verschiedener Techniken stehen dabei im Vordergrund. Das autogene Training hilft den Kindern dabei, sich zu entspannen und so Angst und Unruhe abzubauen. Die Geschichten zielen darauf ab, den Kindern Strategien zur Selbstberuhigung und Entspannung zu vermitteln, die sie selbstständig in schwierigen Alltagssituationen anwenden können.

7 bis 8 Jahre

641065	Fr	15:45-16:45 Uhr	10x	100,00 €	Kursstart: 09.01.2026
--------	----	-----------------	-----	----------	-----------------------

9 bis 10 Jahre

641066	Fr	16:45-17:45 Uhr	10x	100,00 €	Kursstart: 09.01.2026
--------	----	-----------------	-----	----------	-----------------------