

Planung Kursheft 2025

Bodyforming

11 Plätze * Anmeldung Online

Kursleitung: Heike Steverding

01	Mo.	20.01.25 – 07.04.25	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
02	Mi.	22.01.25 – 09.04.25	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
03	Mo.	28.04.25 – 07.07.25	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
04	Mi.	07.05.25 – 09.07.25	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
05	Mo.	01.09.25 – 06.10.25	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
06	Mi.	03.09.25 – 08.10.25	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
07	Mo.	27.10.25 – 15.12.25	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
08	Mi.	29.10.25 – 17.12.25	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB

BODYFORMING

Das Bodyforming ist ein effektives Ganzkörpertraining, das darauf abzielt, die verschiedenen Muskelgruppen zu stärken, zu formen und die eigene Körperhaltung zu verbessern. Durch verschiedene Kraft-, Dehn- und Mobilisationsübungen wird die Fitness der Teilnehmer/innen effektiv gesteigert. Das Trainieren in der Gruppe und mit der passenden Musik, motiviert die Teilnehme zusätzlich.

Bitte Hallenschuh, Handtuch und Getränk mitbringen! usw.

Step-Bodyforming

10 Plätze * Anmeldung Online

Kursleitung: Heike Steverding

10	Mo.	20.01.25 – 07.04.25	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
11	Mi.	22.01.25 – 09.04.25	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
12	Mo.	28.04.25 – 07.07.25	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
13	Mi.	07.05.25 – 09.07.25	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
14	Mo.	01.09.25 – 06.10.25	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
15	Mi.	03.09.25 – 08.10.25	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
16	Mo.	27.10.25 – 15.12.25	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
17	Mi.	29.10.25 – 17.12.25	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB

*Anmeldung immer nur zum Kursstart möglich, kein fließender Einstieg.

STEP/BODYFORMING

Zwei beliebte Fitnessformen, die sich sehr gut ergänzen. Step-Aerobic verbessert die Ausdauer und fördert die Koordination. Bodyforming stärkt die Muskulatur, verbessert die Körperhaltung und

steigert die allgemeine Fitness. Ein effektives Training für den ganzen Körper in der Gruppe mit Musik.

Bitte Hallenschuh, Handtuch und Getränk mitbringen! usw.

Wirbelsäulengymnastik * Anmeldung Online

(REHASPORT anerkannt & zertifiziert)

Kursleitung: Iris Menke

W1	Di.	17:00 – 17:45 Uhr	Kursraum SVB
W2	Do.	09:15 – 10:00 Uhr	Kursraum SVB

Modernes, ganzheitliches Körpertraining auf

Grundlage von Pilates * Anmeldung Online

Für Einsteiger & Fortgeschrittene

Kursleitung: Iris Menke

P1	Di.	18:00 – 18:45 Uhr	Kursraum SVB
----	-----	-------------------	--------------

Pilates, auch **Pilates-Methode** genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch Pilates-Methode werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung und ist sowohl für Anfänger, als auch Fortgeschrittene geeignet.

Yoga für Dich! * Anmeldung Online 12*Plätze

Kursleitung: Martina Langkamp

20	Mo.	09:00 – 10:00	20.01. – 07.04.	Kursraum SVB
21	Mo.	09:00 – 10:00	28.04. – 16.06.	Kursraum SVB
22	Mo.	09:00 – 10:00	01.09. – 06.10.	Kursraum SVB
23	Mo.	09:00 – 10:00	27.10. – 01.12.	Kursraum SVB

Tanz für Kinder 3-5 Jahren 13 Plätze

* Anmeldung Online

Kursleitung: Magdalena Nienhaus

60	Di.	Jan. – Mrz.	15:00 - 16:00 Uhr	Kursraum SVB
61	Di.	Apr. – Juni.	15:00 - 16:00 Uhr	Kursraum SVB
62	Di.	Juli. – Sept.	15:00 - 16:00 Uhr	Kursraum SVB
63	Di.	Okt. – Dez.	15:00 - 16:00 Uhr	Kursraum SVB

Tanz für Kinder ab 6 Jahren 13 Plätze

* Anmeldung Online

Kursleitung: Magdalena Nienhaus

64	Di.	Jan. – Mrz.	16:00 -17:00 Uhr	Kursraum SVB
65	Di.	Apr. – Juni.	16:00 -17:00 Uhr	Kursraum SVB
66	Di.	Juli. – Sept.	16:00 -17:00 Uhr	Kursraum SVB
67	Di.	Okt. – Dez.	16:00 -17:00 Uhr	Kursraum SVB

Hobbyhorsing 4-6 Jahren

* Anmeldung Online

Kursleitung: Steffi Burdak

70	Do.	Jan. – Mrz.	16:00 -16:50 Uhr	Im Bürgerzentrum
71	Do.	Apr. – Juni.	16:00 -16:50 Uhr	Platzanlage SVB
72	Do.	Juli. – Sept.	16:00 -16:50 Uhr	Platzanlage SVB
73	Do.	Okt. – Dez.	16:00 -16:50 Uhr	Im Bürgerzentrum

Hobbyhorsing 7-12 Jahren

* Anmeldung Online

Kursleitung: Steffi Burdak

74	Do.	Jan. – Mrz.	17:00 – 18:30 Uhr	Im Bürgerzentrum
75	Do.	Apr. – Juni.	17:00 – 18:30 Uhr	Platzanlage SVB
76	Do.	Juli. – Sept.	17:00 – 18:30 Uhr	Platzanlage SVB
77	Do.	Okt. – Dez.	17:00 – 18:30 Uhr	Im Bürgerzentrum

Spielgruppe ab ca. 12 Monaten gemeinsam mit einem Elternteil

Kursleitung: Ilka Kronenberg-Schmidt

Anmeldung: Über die Kursleitung 0157/32616286

„Die flotten Flitzer“

Mi.	Januar – Juni geborene	09:00 – 10:30 Uhr
-----	------------------------	-------------------

„Die kleinen Krabbelkäfer“

Do.	Juli – Dezember geborene	09:00 – 10:30 Uhr
-----	--------------------------	-------------------

Unser SVB – Miniclub für Kids ab 2. Jahren

Kursleitung: Ilka Kronenberg-Schmidt

Anmeldung: Über die Kursleitung 0157/32616286

Di. & Fr.	„Die Grashüpfer“	Jeweils von 08:30 – 11:00 Uhr
-----------	------------------	----------------------------------

Spinning für Frauen und Männer

Kursleitung: Andy Dienberg

Di.	19:00 -20:00 Uhr	Kursraum SVB
-----	------------------	--------------

Strong Nation *Anmeldung Online

Kursleitung: Anne Pflwo-Leson

30	Mi.	08.01.-09.04.2025	14x	18:00 -19:00 Uhr	Turnhalle Möllenstegge
31	Mi.	30.04.-09.07.2025	10x	18:00 -19:00 Uhr	Turnhalle Möllenstegge
32	Mi.	27.08.-08.10.2025	7x	18:00 -19:00 Uhr	Turnhalle Möllenstegge
33	Mi.	29.10.-17.12.2025	8x	18:00 -19:00 Uhr	Turnhalle Möllenstegge

Zumba Mix *Anmeldung Online

Kursleitung: Anne Pflwo-Leson

40	Di.	07.01.-08.04.2025	13x	09:30 -10:30 Uhr	Kursraum SVB
41	Di.	29.04.-08.07.2025	11x	09:30 -10:30 Uhr	Kursraum SVB
42	Di.	02.09.-07.10.2025	6x	09:30 -10:30 Uhr	Kursraum SVB
43	Di.	28.10.-16.12.2025	8x	09:30 -10:30 Uhr	Kursraum SVB

Zumba Toning (Mit Hanteln) *Anmeldung Online

Kursleitung: Anne Pflwo-Leson

50	Fr.	10.01.-11.04.2025	14x	08:30 -09:30 Uhr	Kursraum SVB
51	Fr.	02.05.-11.07.2025	10x	08:30 -09:30 Uhr	Kursraum SVB
52	Fr.	29.08.-10.10.2025	6x	08:30 -09:30 Uhr	Kursraum SVB
53	Fr.	31.10.-19.12.2025	8x	08:30 -09:30 Uhr	Kursraum SVB