

# SV BIEMENHORST 1926 E.V.

## Kursheft

### Bodyforming

Anmeldung Online

Kursleitung: Heike Steverding

01	Mo.	12.01.26 - 23.03.26	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
02	Mi.	14.01.26 - 25.03.26	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
03	Mo.	13.04.26 - 13.07.26	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
04	Mi.	15.04.26 - 15.07.26	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
05	Mo.	07.09.26 - 12.10.26	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
06	Mi.	09.09.26 - 14.10.26	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
07	Mo.	02.11.26 - 14.12.26	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
08	Mi.	04.11.26 - 16.12.26	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB

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 Teilnehmer zusätzlich.

**Bitte Hallenschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!**

### Step-Bodyforming

Anmeldung Online

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

Kursleitung: Heike Steverding

10	Mo.	12.01.26 - 23.03.26	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
11	Mi.	14.01.26 - 25.03.26	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
12	Mo.	13.04.26 - 13.07.26	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
13	Mi.	15.04.26 - 15.07.26	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
14	Mo.	07.09.26 - 12.10.26	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
15	Mi.	09.09.26 - 14.10.26	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
16	Mo.	02.11.26 - 14.12.26	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB
17	Mi.	04.11.26 - 16.12.26	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB

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 Hallenschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen!**



# SV BIEMENHORST 1926 E.V.

## 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

## Pilates

Anmeldung Online

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 tiefliegenden, 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

Kursleitung: Martina Langkamp

20	Mo.	02.02.26 - 23.03.26	09:00 - 10:00 Uhr	Kursraum SVB
21	Mo.	13.04.26 - 15.06.26	09:00 - 10:00 Uhr	Kursraum SVB
22	Mo.	07.09.26 - 12.10.26	09:00 - 10:00 Uhr	Kursraum SVB
23	Mo.	02.11.26 - 07.12.26	09:00 - 10:00 Uhr	Kursraum SVB

## Spinning

Anmeldung Online

für Frauen und Männer

Kursleitung: Andy Dienberg

90	Di.	19:00 - 20:00 Uhr	Kursraum SVB
91	Di.	20:00 - 21:00 Uhr	Kursraum SVB



# SV BIEMENHORST 1926 E.V.

## Strong Nation

*Anmeldung Online*

Kursleitung: Anne Pflawko-Leson

30	Mi.	07.01.26 - 25.03.26	18:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Möllenstegge
31	Mi.	15.04.26 - 15.07.26	18:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Möllenstegge
32	Mi.	09.09.26 - 14.10.26	18:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Möllenstegge
33	Mi.	04.11.26 - 16.12.26	18:00 - 19:00 Uhr	Turnhalle Möllenstegge

## Zumba Mix

*Anmeldung Online*

Kursleitung: Anne Pflawko-Leson

40	Di.	13.01.26 - 24.03.26	09:30 - 10:30 Uhr	Kursraum SVB
41	Di.	14.04.26 - 14.07.26	09:30 - 10:30 Uhr	Kursraum SVB
42	Di.	08.09.26 - 13.10.26	09:30 - 10:30 Uhr	Kursraum SVB
43	Di.	03.11.26 - 22.12.26	09:30 - 10:30 Uhr	Kursraum SVB

## Zumba Toning

*Anmeldung Online*

Zumba-Variante mit Toning Sticks (Hanteln)

Kursleitung: Anne Pflawko-Leson

50	Fr.	09.01.26 - 27.03.26	08:30 - 09:30 Uhr	Kursraum SVB
51	Fr.	17.04.26 - 17.07.26	08:30 - 09:30 Uhr	Kursraum SVB
52	Fr.	11.09.26 - 16.10.26	08:30 - 09:30 Uhr	Kursraum SVB
53	Fr.	06.11.26 - 18.12.26	08:30 - 09:30 Uhr	Kursraum SVB



# SV BIEMENHORST 1926 E.V.

## Kurse für Kinder

### Tanz für Kinder 3-5 Jahre

*Anmeldung Online*

Kursleitung: Magdalena Nienhaus

60	Di.	Jan. - Mrz.	15:00 - 15:45 Uhr	Kursraum SVB
61	Di.	Apr. - Juli	15:00 - 15:45 Uhr	Kursraum SVB
62	Di.	Sept. - Okt.	15:00 - 15:45 Uhr	Kursraum SVB
63	Di.	Nov. - Dez.	15:00 - 15:45 Uhr	Kursraum SVB

### Tanz für Kinder 3-5 Jahre

*Anmeldung Online*

Kursleitung: Emma Schmitz und Antonia Schmoor

80	Do.	Jan. - Mrz.	16:00 - 16:45 Uhr	Kursraum SVB
81	Do.	Apr. - Juli	16:00 - 16:45 Uhr	Kursraum SVB
82	Do.	Sept. - Okt.	16:00 - 16:45 Uhr	Kursraum SVB
83	Do.	Nov. - Dez.	16:00 - 16:45 Uhr	Kursraum SVB

### Tanz für Kinder ab 6 Jahren

*Anmeldung Online*

Kursleitung: Magdalena Nienhaus

64	Di.	Jan. - Mrz.	16:00 - 16:45 Uhr	Kursraum SVB
65	Di.	Apr. - Juli	16:00 - 16:45 Uhr	Kursraum SVB
66	Di.	Sept. - Okt.	16:00 - 16:45 Uhr	Kursraum SVB
67	Di.	Nov. - Dez.	16:00 - 16:45 Uhr	Kursraum SVB



# SV BIEMENHORST 1926 E.V.

## Tanz für Kinder ab 6 Jahren

Anmeldung Online

Kursleitung: Emma Schmitz und Antonia Schmoor

84	Do.	Jan. - Mrz.	17:00 - 17:45 Uhr	Kursraum SVB
85	Do.	Apr. - Juli	17:00 - 17:45 Uhr	Kursraum SVB
86	Do.	Sept. - Okt.	17:00 - 17:45 Uhr	Kursraum SVB
87	Do.	Nov. - Dez.	17:00 - 17:45 Uhr	Kursraum SVB

## Hobbyhorsing 4-6 Jahre

Anmeldung Online

Kursleitung: Steffi Burdak

70	Do.	15. Jan. - Mrz.	16:00 - 16:50 Uhr	Bürgerzentrum
71	Do.	Apr. - Juli	16:00 - 16:50 Uhr	Platzanlage SVB
72	Do.	Sept. - Okt.	16:00 - 16:50 Uhr	Platzanlage SVB
73	Do.	Nov. - Dez.	16:00 - 16:50 Uhr	Bürgerzentrum

## Hobbyhorsing 7-12 Jahre

Anmeldung Online

Kursleitung: Steffi Burdak

98	Mo.	19. Jan. - Mrz.	17:00 - 18:30 Uhr	Bürgerzentrum
74	Do.	15. Jan. - Mrz.	17:00 - 18:30 Uhr	Bürgerzentrum
99	Mo.	Apr. - Juli	17:00 - 18:30 Uhr	Platzanlage SVB
75	Do.	Apr. - Juli	17:00 - 18:30 Uhr	Platzanlage SVB
100	Mo.	Sept. - Okt.	17:00 - 18:30 Uhr	Platzanlage SVB
76	Do.	Sept. - Okt.	17:00 - 18:30 Uhr	Platzanlage SVB
101	Mo.	Nov. - Dez.	17:00 - 18:30 Uhr	Bürgerzentrum
77	Do.	Nov. - Dez.	17:00 - 18:30 Uhr	Bürgerzentrum



# SV BIEMENHORST 1926 E.V.

## Spielgruppe

Anmeldung: 0157 32616286

ab ca. 12 Monaten gemeinsam mit einem Elternteil

Kursleitung: Ilka Kronenberg-Schmidt

### ***„Die flotten Flitzer“***

Mi.	geb. Januar bis Juni	09:00 - 10:30 Uhr
-----	----------------------	-------------------

### ***„Die kleinen Krabbelkäfer“***

Do.	geb. Juli bis Dezember	09:00 - 10:30 Uhr
-----	------------------------	-------------------

## Unser SVB – Miniclub

Anmeldung: 0157 32616286

für Kids ab 2 Jahren

Kursleitung: Ilka Kronenberg-Schmidt

### ***„Die Grashüpfer“***

Di. & Fr.	08:30 - 11:00 Uhr
-----------	-------------------

