

FÜR KINDER

Fußball - Kids

König Fußball für die Prinzen und Prinzessinnen!
Kursbeginn: Dauerangebot jeden Mittwoch 14:30 Uhr
Turnraum Kita
Anmeldung: Werner Wilk
Info 037464/88415

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 1€
pro Teilnahme

Power - Kids

Sport für Kinder von 4-6 Jahren, der richtig Spaß macht!
Kursbeginn: 03.03.2022 und 08.09.2022
donnerstags 15:00 Uhr
Dauer 1 Stunde, Turnraum Kita
Anmeldung: Petra Jäkel, Info 037464/88415

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 1€
pro Teilnahme

Kinderdisco

Gemeinsam macht das Tanzen erst so richtig Spaß!
Am 12.11.2022, 16:00 Uhr,
Treff im Bürgerhaus Schöneck
Infos in der Stadt Schöneck Tel.: 037464/8700

Familien- und Einzelberatung

Wenn das Leben zu schnell läuft und Probleme ungelöst bleiben,
ist manchmal auch Hilfe von Dritten sinnvoll.
Angebot: laufend nach telefonischer Voranmeldung
Anmeldung: Katrin Vahl (Dipl.soz.päd. /Systemische Beratung)
Tel: 037464/8700

Mitglieder frei
Schnupperstunde frei
Nichtmitglieder 20€/h

KURSE

Progressive Muskelentspannung (PMR)

Entspannungsverfahren bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.
Kursbeginn: 04.01.2022, 8 Einheiten,
dienstags 18.30 Uhr
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info 037464/88663

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 40€
(pro 8er Kurs)

Body Balance Pilates „Beginners“

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Kursbeginn: 20.09.2022, 10 Einheiten,
montags 20:00 Uhr
Anmeldung: Heidrun Döring, Info 037464/88203

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
(pro 10er Kurs)

Rückenschule

Rückenschule bezeichnet das Erlernen von rückenfreundlichen Bewegungsabläufen im Alltag - insbesondere das richtige Stehen, Heben und Tragen.
Kursbeginn: 01.03.2022, 10 Einheiten,
dienstags 20:00 Uhr
Anmeldung: Heidrun Döring, Info 037464/88203

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
(pro 10er Kurs)

Bauch-Beine-Po-Kneipp Gymnastik

Effektive Übungen für einen flacheren Bauch, schlanke und straffe Beine sowie einen knackigen Po.
Kursbeginn: 23.02.2022 und 24.08.2022
12 Einheiten, mittwochs 19:30 Uhr,
Turnhalle Schule
Anmeldung: Gudrun Grabowy, Info 037464/88094

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 60€
(pro 12er Kurs)

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird.
Kursbeginn: 21.04.2022, 10 Einheiten
18.08.2022, 8 Einheiten,
donnerstags 18:30 Uhr, am Meiler
Anmeldung: Oliver Roch, Info 037464/851231

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 3€
pro Teilnahme

KURSE

Aqua - Fitness

Aqua-Fitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät durchgeführt wird.
Kursbeginn: 06.03.2022 und 04.09.2022
10 Einheiten, sonntags 09:00 Uhr,
IFA Erlebnisbad
Anmeldung: Heike Fleck, Info 037464/31082

Mitglieder frei
mit Kneipp-Ausweis
Nichtmitglieder 4€
pro Teilnahme

Wirbelsäulen - Gymnastik

Wirbelsäulen-Gymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen.
Kursbeginn: 23.03.2022 und 31.08.2022
19:30 Uhr, 8 Einheiten, mittwochs
Anmeldung: Jeanette Götz, Info 037464/851230

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 40€
(pro 8er Kurs)

Yoga

Yoga ist eine indische, philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen, Meditation und Askese umfasst.
Kursbeginn: 11.04.2022 und 05.09.2022, 10 Einheiten
montags 17:45 Uhr
Anmeldung: Sabine Rudert, Info 0170/4706458

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
(pro 10er Kurs)

Lauftreff - „Auch für Anfänger“

Als eine Form des Ausdauertrainings steigert Joggen nicht nur körperliche Ausdauer, sondern auch die psychische Leistungsfähigkeit.
Kursbeginn: 13.04.2022 und 17.08.2022
10 Einheiten, mittwochs 17:00/18:15 Uhr,
am Meiler (nach Absprache)
Anmeldung: Kerstin Weinper, Info 0152/23411543

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 2€
pro Teilnahme

QiGong

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist.
Kursbeginn: 05.05.2022, 10 Einheiten,
donnerstags 18:00 Uhr
Anmeldung: Bob Noritsch, Info 0172/5668282

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
pro 10er Kurs

KURSE

Zumba

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.
Kursbeginn: März und September 2022,
montags 19:00 Uhr,
Bürgerhaus Schöneck (Saal)
Anmeldung: Simone Sachs, Info 0176/12269010,
zumba-plauen@web.de

50€
pro 10er Kurs
auch Mitglieder

Fitness - Wandern

Die Natur genießen, vom Alltag abschalten und etwas für die eigene Fitness tun.
Kursbeginn: 17.05.2022, 10 Einheiten,
dienstags 18:30 Uhr, DISKA Parkplatz
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info 037464/88663

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 4€
pro Teilnahme

Autogenes Training

Autogenes Training, auch konzentrierte Entspannung ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren.
Kursbeginn: 30.08.2022, 8 Einheiten,
dienstags 18:30 Uhr
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info 037464/88663

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 40€
(pro 8er Kurs)

Body Balance Pilates „Advanced“

Für fortgeschrittene Pilatesteilnehmer.
Kursbeginn: 28.02.2022 10 Einheiten,
montags 20:00 Uhr
Anmeldung: Heidrun Döring, Info 037464/88203

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
pro 10er Kurs

Klöppelgruppe Schöneck

Klöppeln ist eine Handwerkskunst.
Der gesundheitliche Aspekt liegt in der Schulung der Geschicklichkeit, der Konzentration und dem geselligen Miteinander.
Kursbeginn: Dauerangebot jeden Donnerstag 13:00 Uhr
Bürgertreff Schöneck
Anmeldung: Heidrun Petermann, Info 0174/3871771

kostenfrei

KURSE

Sportgruppe „Power Steps“

Die Gymnastik ist die Kunst der Leibesübungen, wobei in den beiden Gymnastikgruppen des Kneipp Vereins Schöneck das Miteinander und der Spaß nicht zu kurz kommen.
Termine: Dauerkurs jeden Dienstag 20:00 Uhr,
Turnhalle Schöneck
Anmeldung: Heike Meinel, Info 037464/88044 o. 0171/6991300

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 4€
pro Teilnahme

Sportgruppe „Tradition“

Die Gymnastik ist die Kunst der Leibesübungen, wobei in den beiden Gymnastikgruppen des Kneipp Vereins Schöneck das Miteinander und der Spaß nicht zu kurz kommen.
Termine: Dauerkurs jeden Montag 17:30 Uhr,
Turnhalle Schöneck
Anmeldung: Gudrun Grabowy, Info 037464/88094

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 4€
pro Teilnahme

Seniorengymnastik

Seniorengymnastik ist eine eigenständige Bewegungsform des Sports, die Altersveränderungen des Menschen berücksichtigt.
Termine: 05.04.2022, 10 Einheiten,
dienstags 18:00 Uhr, Turnhalle Schöneck
Anmeldung: Andrea Borckmann, Info 037464/851230

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 50€
pro 10er Kurs

Yogasana-Yoga

In der Tradition nach B.K.S. Iyengar. Die Körperhaltungen (Asanas) werden mit hoher Präzision, Achtsamkeit und Unterstützung ausgeführt.
Termine: Dauerkurs jeden Mittwoch 19:00Uhr,
(75min) Bürgertreff
Anmeldung: Roxelane Zierold, Info 0151/18201709

Einzelstunde 12€
Mitglieder 90€
Nichtmitglieder 100€
pro 10er Kurs

Werden Sie Mitglied!

Die meisten unserer Angebote sind dann für Sie kostenfrei.*