

KIDS/KURSE

Power - Kids

Sport für Kinder von 4-6 Jahren, der richtig Spaß macht!
Kursbeginn: 05.03.2024 und 03.09.2024
dienstags 15:00 Uhr
Dauer 1 Stunde, Turnraum Kita
Anmeldung: Petra Jäkel, Info 0172/3421935

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 2€
pro Teilnahme

Kinderdisco

Gemeinsam macht das Tanzen erst so richtig Spaß!
Am 26.10.2024, 16:00 Uhr,
Treff im Bürgerhaus Schöneck
Infos in der Stadt Schöneck Tel.: 037464/330011

Mitglieder frei
Eintritt: 3€

Klöppelgruppe Schöneck

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

kostenfrei

Zumba

Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie
internationalen Tänzen.
Kursbeginn: Dauerangebot, Beginn u. Modalitäten unter
zumba-plauen@web.de, montags 19:00 Uhr,
imSaal /Bürgerhaus
Anmeldung: Simone Sachs, Info 0176/12269010,
zumba-plauen@web.de

Teilnahmegebühren
unter: 0176/12269010
oder per Email

KURSE

Body Balance Pilates (B.P.P.)

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der
Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Kursbeginn: 27.02.2024, 10 Einheiten,
dienstags 20:00 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Heidrun Döring, Info 037464/88203

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 80€
(pro 10er Kurs)

Advanced, B.P.P. Beginners

Für fortgeschrittene Pilateteilnehmer.
Kursbeginn: 26.02.2024 und 02.09.2024
10 Einheiten, montags
20:00 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Heidrun Döring, Info 037464/88203

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 80€
pro 10er Kurs

Rückenschule

Rückenschule bezeichnet das Erlernen von rückenfreundlichen
Bewegungsabläufen im Alltag - insbesondere das richtige Stehen,
Heben und Tragen.
Kursbeginn: 03.09.2024, 10 Einheiten,
dienstags 20:00 Uhr,
Paracelsus-Klinik Physio, Schöneck
Anmeldung: Heidrun Döring, Info 037464/88203

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 80€
(pro 10er Kurs)

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge
gegen Rückenschmerzen.
Kursbeginn: 28.02.2024, 8 Einheiten
mittwochs 18:00 Uhr,
Paracelsus-Klinik Physio, Schöneck
Anmeldung: Jeanette Götz, Info 037464-851230

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 80€
(pro 10er Kurs)

E-Bike Treff

Geführte Radtouren mit dem E-Bike rund um Schöneck für alle,
die nicht gern allein radeln möchten oder sich nicht so
gut auskennen.
Kursbeginn: 29.04.2024, 10 Einheiten,
montags 17:15 Uhr, Am Meiler
Anmeldung: Sandra Engelbrecht,
Info 0172/3573004

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: 03.03.2024 10 Einheiten,
sonntags 09:00 Uhr,
IFA Erlebnisbad
Anmeldung: Heike Fleck, Info 037464/31082

Mitglieder frei
mit Kneipp-Ausweis
Nichtmitglieder 6€
pro Teilnahme

Fitness - Wandern

Die Natur genießen, vom Alltag abschalten und etwas für die eigene
Fitness tun.
Kursbeginn: 14.05.2024, 10 Einheiten,
dienstags 18:30 Uhr, DISKA Parkplatz
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info 037464/88663

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 6€
pro Teilnahme

Lauftreff - „Auch für Anfänger“

Als eine Form des Ausdauertrainings steigert Joggen nicht nur die
körperliche Ausdauer, sondern auch die physische Leistungsfähigkeit
des Körpers insgesamt.
Kursbeginn: 26.08.2024, montags 17:00 Uhr/18.30 Uhr
am Meiler (nach Absprache)
Anmeldung: Kerstin Weinper, Info 0152/23411543

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 2€
pro Teilnahme

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: 18.04.2024, 10 Einheiten
15.08.2024, 8 Einheiten,
donnerstags 18:30 Uhr, am Meiler
Anmeldung: Oliver Roch, Info 037464/851231

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 4€
pro Teilnahme

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: 09.01. - 27.02.2024, 8 Einheiten,
dienstags 18.30 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info 037464/88663

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 64€
(pro 8er Kurs)

QiGong

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur
Kultivierung von Körper und Geist.
Kursbeginn: 02.05.2024, 10 Einheiten,
donnerstags 18:00 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Bob Noritsch, Info 0172/5668282

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 80€
pro 10er Kurs

Autogenes Training

Autogenes Training, auch konzentrierte Entspannung ist ein auf Auto-
suggestion basierendes Entspannungsverfahren.
Kursbeginn: 27.08.2024, 10 Einheiten
dienstags 18:30 Uhr, Schulgarten
Anmeldung: Kerstin Geilert, Info 037464/88663

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 64€
(pro 8er Kurs)

Yogasana-Yoga

Eine Yogaform in der Tradition nach B.K.S. Iyengar.
Die Körperhaltungen werden mit hoher Präzision, Achtsamkeit
und Unterstützung mit Geräten ausgeführt.
Termine: Ganzjähriges Dauerangebot,
mittwochs 19:30 Uhr, Bürgertreff
Anmeldung: Roxelane Zierold, Info 0151/18201709

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

Hatha-Yoga

Yoga ist eine indische, philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger
und körperlicher Übungen, Meditation und Askese umfasst.
Kursbeginn: 22.04.2024, 10 Einheiten
montags 17:45 Uhr und 19:00 Uhr,
Schulgarten
Anmeldung: Sabine Rudert,
Info 0170/4706458

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 80€
(pro 10er Kurs)

KURSE

Sportgruppe „Power Steps“

In der Sportgruppe „Power Steps“ zeigen wir dir effektive Übungen und
kurze Workouts, mit denen du Muskelgruppen stärkst und dabei die
Problemlagen straffst. Du wirst dich schon bald insgesamt stärker
und fitter – und somit auch selbstbewusster – fühlen.
Termine: Dauerangebot, dienstags 20:00 Uhr,
alte Turnhalle Schule Schöneck
Anmeldung: Heike Meinel, Info 037464/88044 o. 0171/6991300

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 8€
pro Teilnahme

Sportgruppe „Tradition“

Die Gymnastik ist die Kunst von Leibesübungen, wobei in unserer
Gymnastikgruppe das Miteinander und der Spaß nicht zu
kurz kommen.
Termine: Dauerangebot, montags 17:30 Uhr,
alte Turnhalle Schule Schöneck
Anmeldung: Gudrun Grabowy, Info 037464/88094

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 8€
pro Teilnahme

Senioren-gymnastik

Senioren-gymnastik ist eine eigenständige Bewegungsform
des Sports, die Altersveränderungen des Menschen
berücksichtigt.
Termine: 03.09.2024, 10 Einheiten,
dienstags 18:00 Uhr, Paracelcus Klinik/Physio
Anmeldung: Heike Meinel, Info 037464/88044 o. 0171/6991300

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 80€
pro 10er Kurs

Bauch-Beine-Po-Kneipp Gymnastik

Effektive Übungen für einen flacheren Bauch, schlanke und
straffe Beine sowie einen knackigen Po.
Kursbeginn: 21.02.2024 und 21.08.2024
12 Einheiten, mittwochs 19:30 Uhr,
Schulsporthalle Schöneck
Anmeldung: Gudrun Grabowy, Info 037464/88094

Mitglieder frei
Nichtmitglieder 96€
(pro 12er Kurs)

Werden Sie Mitglied!

Die meisten unserer Angebote sind dann für Sie kostenfrei.*