

## Die passende Bewegung

Wert: € 300,-



Sie trainieren nach eigenem Zeitplan mit Unterstützung und genauer Anleitung an Kraft- und Ausdauergeräten. Abwechslungsreiche Kurse erweitern Ihren Trainingsplan.

Betreuung durch unser  
Dipl. Sportlehrer-Team

## Die passende Ernährung

Wert: € 160,-



Sie erfahren in 8 Theorieeinheiten, wie Sie Ihr Wunschgewicht erreichen und langfristig halten können und lernen mehr zum Thema genussvolle, frische und vitale Nahrung.

Leitung: Dipl. Oec. Troph.  
Carmen Hübner

## Die passende Entspannung

Wert: € 225,-



Sie lernen im Einführungskurs einige Grundübungen des Yoga kennen und anwenden, die Sie dann eigenständig üben oder in weiteren Kursen vertiefen können (15 Kurseinheiten).

Leitung: Susann Rittner,  
zertifizierte Yogalehrerin

Investieren Sie gezielt ca. 2 x 3 Stunden pro Woche in Ihre Gesundheit und profitieren Sie langfristig.

# Die 3 Module für nur € 89,- monatlich

Zeitraum: Juli – Oktober (4 Monate), bei Urlaub Verlängerung möglich.

## KRANKENKASSEN-ZUZAHLUNG BIS ZU € 250,-

Inkl. Vortrag von Heilpraktiker Andreas Klinder: „Stress - Krankheit: Vorbeugen durch Bewußt sein!“

Anmeldung unter: 0911 / 54 49 11 oder [info@sportcentrum-nbg.de](mailto:info@sportcentrum-nbg.de), Ansprechpartnerin: Susann Rittner



**Bringen Sie Ihre Kinder einfach mit:**  
*Während der gesamten Aktion **Kinderbetreuung!***

Ab 0 Jahren: Montag - Freitag: 9:00 bis 12:00 Uhr in der Kinderbetreuung  
Ab 3 Jahren: Montag, Dienstag, Donnerstag und Samstag: 16:00 bis 19:00 Uhr zusätzliche Betreuung im Miniclub (Kinderturnen und Spiel). In diesen Zeiten finden auch die Theorieeinheiten und Yogakurse statt.

**Sport Centrum Nürnberg, Schülerstraße 15, 90482 Nürnberg**

Telefon 0911 / 54 49 11, Fax 0911 / 543 03 81, [info@sportcentrum-nbg.de](mailto:info@sportcentrum-nbg.de), [www.sportcentrum-nbg.de](http://www.sportcentrum-nbg.de)

++ Sozialkompetenz +++ Koordination +++ Selbstvertrauen +++ Körperbewusstsein +++ Kraft und Ausdauer  
+ Teamfähigkeit +++ Gleichgewicht +++ Motorik +++ Sozialkompetenz +++ Koordination +++ Selbstvertraue  
in +++ Kraft und Ausdauer +++ Konzentration +++ Teamfähigkeit +++ Gleichgewicht +++ Motorik +++ Sozia  
ination +++ Selbstvertrauen +++ Körperbewusstsein +++ Kraft und Ausdauer +++ Konzentration +++ Team  
icht +++ Motorik +++ Sozialkompetenz +++ Konzentration +++ Selbstvertrauen +++ Körperbewusstsein +++ I

## Kinderkurse

Für Kinder von 4 bis 13 Jahren



Klettern, Selbstverteidigung, Ball-Erlebnis und Psychomotorik. Ihr Kind nimmt 1 x wöchentlich am trainerbetreuten Kurs teil und verbessert seine individuellen Stärken.

## Spielraum

Für Kinder von 4 bis 11 Jahren



Die wöchentliche, sportartübergreifende Ausbildung für Ihr Kind ermöglicht eine ganzheitliche motorische, geistige, emotionale und soziale Entwicklung.

## Feriencamps

In den Schulferien



Klettern, Selbstverteidigung, Ball-Erlebnis und Fußball. Ihr Kind erlebt 1 Woche lang Sport, Spiele und Spaß! Ganztags betreut inkl. Essen und Getränken.

## Kinder & Eltern

Fragen Sie nach unserem speziellen Kinder & Eltern-Tarif!



Keine Zeit für die eigene Fitness oder Entspannung in der Sauna? Während Ihr Kind bei uns Sport macht, trainieren Sie mit Unterstützung und genauer Anleitung an Kraft- und Ausdauergeräten!

## Geburtstage

Die sportliche Geburtstagsfeier!



Ihr Kind feiert einen trainerbetreuten, sportlichen und erlebnisreichen Geburtstag mit Klettern, Fußball, Ball-Erlebnis, Badminton oder Spielen. Pizza und Pasta für alle am Geburtstagstisch!

## Betreuung

Für die ganz Kleinen!



Auch Babys und Kleinkinder sind gut aufgehoben und betreut, während Sie Zeit für sich und Ihren Sport haben.