Sportgemeinschaft Wennigser Mark e.V.
Aktivitäten im & am Corvinus-Zentrum ab Oktober 2026

Kurs	Tag	Uhrzeit	Info
Gymnastik 60+ Übungsleiterin: Pamela Bender	montags	18.00-19.00	**Unser Gymnastikkurs 60+ bringt Schwung in jeden Alltag!** Sanfte Übungen stärken Muskeln, verbessern Gleichgewicht und fördern die Beweglichkeit – ganz ohne Leistungsdruck. In freundlicher Atmosphäre trainieren wir Kraft, Koordination und Ausdauer, lernen neue Bewegungen kennen und haben dabei vor allem eines: Spaß in netter Gemeinschaft.
Yoga Übungsleiterin: Britta Neddermeier	montags	19:15-20:15	**Ein Yoga-Kurs für Harmonie und Ausgeglichenheit.** Die sanften, fließenden Yogaübungen werden mit dem Atem kombiniert und kräftigen und dehnen den Körper. Die abschließende Tiefenentspannung bringt innere Ruhe und Entspannung. Der Kurs ist besonders auch für Yoga-AnfängerInnen, Ungeübte und SeniorInnen geeignet.
Power Fitness Übungsleiterin: Jessica Fricke	dienstags	19:00-20:00	**Fit von Kopf bis Fuß!** Ein starker Körper ist wichtig für all die kleinen und großen Aufgaben des Lebens. In unserer Trainingszeit setzen wir auf Bewegung und Muskelaufbau für den gesamten Körper. Damit Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke geschmeidig bleiben, rundet ein umfangreiches Dehnprogramm die Trainingseinheit ab.
Kindertanzen ab 3 bis 6 Jahre Übungsleiterin: Monique Kalina	mittwochs	16:00-16:45	**Tanzen, bewegen und musizieren!** Hier wird getanzt, gesungen, gelacht und gemeinsam die Welt der Musik entdeckt! Mit abwechslungsreichen Tanz- und Bewegungsspielen, kleinen Tänzen und musikalischen Aktionen können Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren ihre Freude an Bewegung und Musik ausleben. Dabei werden ganz nebenbei Rhythmusgefühl, Koordination und Körperwahrnehmung gefördert – vor allem aber steht der Spaß an der gemeinsamen Bewegung im Mittelpunkt. Ein fröhliches Angebot für kleine Tänzer*innen, die gerne tanzen, spielen und musizieren!
Tai Chi für Erfahrene Übungsleiterin: Karin Klokemann	mittwochs	19:30-21:00	**Ruhe, Bewegung und Balance!** Tai Chi verbindet sanfte, fließende Bewegungen mit Konzentration, Körperwahrnehmung und innerer Ruhe. In unserer wöchentlichen Gruppe vertiefen wir bereits erlernte Bewegungsabläufe und entwickeln unsere Tai-Chi-Praxis gemeinsam weiter. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen, wenn bereits grundlegende Erfahrungen im Tai Chi vorhanden sind. Ein ruhiges und zugleich kraftvolles Training für alle, die ihre Praxis vertiefen und Körper und Geist in Einklang bringen möchten.
ErlebniSTanz Übungsleiterin: Tanja Ryan	donnerstags	10:30-11:30	**Musik, Bewegung und Begegnung!** Gemeinsam tanzen wir internationale Kreis- und Blocktänze in verschiedenen Tanzformationen aus aller Welt, zu Musik aus allen Epochen. Wer mitmachen möchte, kann auch ohne Partner kommen und vielfältige Begegnung, Spaß und Geselligkeit in der Gemeinschaft erleben. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Boule Ansprechpartner: Frank Gerloff	donnerstags	16:30	**Gemeinsam eine ruhige Kugel schieben!** Lust auf eine gesellige Runde Boule? Unsere Boule-Gruppe trifft sich einmal wöchentlich zum gemeinsamen Spielen, Klönen und Spaßhaben. Ganz ohne Wettkampfdruck oder Leistungsgedanken – einfach raus an die frische Luft, ein bisschen Bewegung und eine gute Zeit miteinander. Neue Mitspieler*innen sind jederzeit herzlich willkommen!

Weitere Infos zu den Gruppen & Kontakt: Sportgemeinschaft@Wennigser-Mark.de

Sportgemeinschaft Wennigser Mark e.V.
Aktivitäten im & am Corvinus-Zentrum ab Oktober 2026

Kurs	Tag	Uhrzeit	Info
Tanzen ab 1. Klasse Übungsleiterin: Tanja Ryan	donnerstags	17:00-18:00	**Märker Dance Crew I - Tanzen, bewegen und Spaß haben!** Hier ist Bewegung angesagt! In unserem Tanztraining lernen Kinder der 1. bis 4. Klasse abwechslungsreiche Tanzelemente aus Hip-Hop, Jazz Dance und Modern Dance kennen. Mit coolen Moves, kleinen Choreografien und jeder Menge Musik können sie ihre eigenen Ideen ausprobieren und gemeinsam tanzen. Dabei stehen die Freude an der Bewegung, Kreativität und das gemeinsame Tanzerlebnis im Mittelpunkt. Einfach Musik an, Spaß haben und lostanzen!
Tanzen ab 5. Klasse & Teens Übungsleiterin: Tanja Ryan	donnerstags	18:00-19:00	**Märker Dance Crew II - Moves, Musik & Style** Lust auf coole Moves und richtig gute Musik? In unserem Tanztraining für Tänzerinnen ab der 5. Klasse bis ins Teenageralter geht es um abwechslungsreiche Choreografien, kreative Bewegungen und verschiedene Tanzstile. Elemente aus Hip-Hop, Jazz Dance und Modern Dance sorgen für Abwechslung und jede Menge Raum für den eigenen Style. Neue Moves lernen, gemeinsam tanzen, sich ausprobieren und dabei jede Menge Spaß haben – hier zählt vor allem die Freude am Tanzen! Musik an. Alltag aus. Let's dance!
Eltern-Kind-Turnen Ansprechpartnerinnen: Diana Fiedler und Jule Symalla	freitags	16:00-17:00	**Gemeinsam bewegen und entdecken. Klettern, krabbeln, balancieren und toben** – bei unserem Eltern-Kind-Turnen können die Kleinsten im Alter bis 3 Jahre gemeinsam mit ihren Eltern die Freude an Bewegung entdecken. Eine abwechslungsreiche Bewegungslandschaft lädt zum Ausprobieren, Spielen und Entdecken ein. Gleichzeitig bietet die Gruppe einen schönen Treffpunkt für Eltern, um sich kennenzulernen, auszutauschen und gemeinsam eine bewegte Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. Das Angebot findet ohne Übungsleitung statt. Die Eltern begleiten ihre Kinder eigenverantwortlich und achten gemeinsam auf einen sicheren Ablauf. Einfach vorbeikommen, mitmachen und gemeinsam in Bewegung bleiben!
einfach tanzen Übungsleiterin: Tanja Ryan	freitags 1 x im Monat	19:00-20:00	**Tanzen, bewegen und Spaß haben!** In unserer Tanzgruppe für Erwachsene erwarten dich leicht erlernbare Choreografien, mitreißende Musik und vor allem jede Menge Freude an der Bewegung. Einmal im Monat treffen wir uns, um gemeinsam zu tanzen, neue Schritte auszuprobieren und eine schöne Zeit in entspannter Atmosphäre zu verbringen. Ganz nebenbei fördern wir Beweglichkeit, Koordination und Konzentration – und das Wichtigste: Wir haben gemeinsam Spaß am Tanzen! Einmal im Monat raus aus dem Alltag und rein ins Tanzvergnügen!

Weitere Infos zu den Gruppen & Kontakt: Sportgemeinschaft@Wennigser-Mark.de