

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
15:00-16:00 Eltern-Kind Play Shuttle <sup>2</sup> 1-2 Jahre Jump ohne Trainer	16:00-16:55 Theatergruppe <sup>3</sup> ab 8 Jahren Balance Inga	16:00-16:45 Play Shuttle <sup>1</sup> 3-6 Jahre Jump Asprini-Team	15:00-15:45 Play Shuttle <sup>1</sup> 3-6 Jahre Jump Asprini-Team	15:00-16:00 Eltern-Kind Play Shuttle <sup>2</sup> 1-2 Jahre Jump ohne Trainer	10:00-10:45 Eltern-Kind Play Shuttle <sup>2</sup> 1-2 Jahre Jump ohne Trainer	11:00-11:45 Fit Kids <sup>1</sup> 6-9 Jahre Outdoor/Jump Asprini-Team
16:00-16:45 Frühenglisch <sup>3</sup> 4-7 Jahre Jump Anna	16:00-16:45 Kinderturnen <sup>1</sup> 3-6 Jahre Jump Asprini-Team	16:30-17:15 Ballett 1 <sup>3</sup> 3-4 Jahre Balance Greta	16:00-16:45 Fitnesstraining <sup>1</sup> 9-13 Jahre Fläche Asprini-Team	16:00-16:45 Kinderturnen <sup>1</sup> 3-6 Jahre Jump Asprini-Team	11:00-11:45 Spiel & Spaß <sup>1</sup> 3-6 Jahre Jump Asprini-Team	12:00-12:45 Fitnesstraining <sup>1</sup> 9-13 Jahre Fläche Asprini-Team
16:00-16:45 Hot Iron Youngstars <sup>1</sup> 10-15 Jahre Shape Katja	17:00-17:45 Yoga für Teens <sup>3</sup> 9-13 Jahre Balance Inga	16:35-17:25 Kinder-TAE BO <sup>®1</sup> 10-13 Jahre Shape Harry	16:00-16:45 Ballett 2 <sup>3</sup> 5-6 Jahre Balance Greta	17:00-17:45 Family Zumba <sup>1</sup> ab 9 Jahren Balance Elmira	13:00-13:45 Pool Spaß <sup>1</sup> 6-9 Jahre Pool Asprini-Team	14:00-14:45 Spiel & Spaß <sup>1</sup> 3-6 Jahre Outdoor/Jump Asprini-Team
16:00-16:55 Hip Hop meets Breakdance <sup>3</sup> ab 7 Jahren Balance Tommy	17:00-17:45 Play Shuttle <sup>1</sup> 6-9 Jahre Jump Asprini-Team	17:30-18:15 Fitnesstraining <sup>1</sup> 9-13 Jahre Fläche Asprini-Team	17:00-17:45 Play Shuttle <sup>1</sup> 6-9 Jahre Jump Asprini-Team		15:00-15:55 Selbstverteidigung <sup>3</sup> ab 7 Jahren Balance Dimi	16:40-17:35 Kinder-TAE BO <sup>®1</sup> 7-9 Jahre Shape Harry
17:00-17:45 Junior Cycling <sup>1</sup> 10-15 Jahre Energy Katja						



# Kinder-Kursplan ab Mai 2012



#### Asprini Öffnungszeiten:

Mo-Fr:  
08:45-13:00 Uhr +  
14:45-18:00 Uhr  
Sa:  
08:45-17:00 Uhr  
So + Feiertage:  
09:45-17:00 Uhr

- <sup>1</sup> kostenfrei – mit Anmeldung
- <sup>2</sup> kostenfrei – ohne Anmeldung
- <sup>3</sup> kostenpflichtig – mit Anmeldung

Gültig ab 14. Mai 2012.  
Änderungen vorbehalten.

# Kursbeschreibungen

## Kostenfreie Kurse

### Eltern-Kind Play Shuttle 1-2 Jahre

Unser Raum „Jump“ verwandelt sich in ein echtes Bewegungs- und Kletterparadies. Hangeln, Rutschen, Kreischen, Schwingen – Herausforderungen und Spaß zugleich! An mehreren Tagen in der Woche kann unter Aufsicht eines Elternteils getobt und geklettert werden.

### Family Aqua Power 9-13 Jahre (mit Eltern)

Zusammen mit den Eltern zum Aqua Training! Gespickt mit Übungen, die den gesamten Körper fordern. Aqua Power entlastet die Wirbelsäule, stärkt die Muskulatur und bringt das gesamte Herz-Kreislauf-System auf Trab.

### Family Zumba ab 9 Jahre (mit Eltern)

Ein Kurs für Jung und Alt, ob mit oder ohne Eltern. Im Vordergrund steht der Spaß an Tanz, Bewegung und Musik! Zumba ist ein Tanz-Fitness Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Es vereint Tanzstile wie z.B. Hip Hop, Samba, Reggaeton und Pop mit dem Konzept, an Koordination, Disziplin, Selbstvertrauen zu arbeiten.

### Fit Kids 6-9 Jahre

Ein Kurs für Mädchen und Jungen, die Spaß, Action und Bewegung lieben! Spiele und kindgerechte Übungen zum Auspowern! Hier wird Freude an Bewegung vermittelt!

### Fitnesstraining 9-13 Jahre

Es wird ein kindgerechtes Kräftigungs-, Koordinations- oder Ausdauertraining durchgeführt, das Spaß macht. Durch qualifizierte Anleitungen werden falsche Ausführungen vermieden und so frühzeitig Haltungsschäden entgegengewirkt.

### Junior-Cycling 9-13 Jahre

Training auf Cycling-Rädern wie bei den Großen. Ein erfahrener Trainer führt die Kinder an das erfolgreiche Fitness-Konzept heran. Geeignet für alle, die sich richtig auspowern wollen.

### Kinderturnen 3-6 Jahre

Rolle vorwärts, Rolle rückwärts – einfache kindgerechte Übungen/Bewegungen für Kinder.

### Play Shuttle 3-6 + 6-9 Jahre

Unser Raum „Jump“ verwandelt sich in ein echtes Bewegungs- und Kletterparadies. Hangeln, Rutschen, Kreischen, Schwingen – Herausforderungen und Spaß zugleich! An mehreren Tagen in der Woche kann unter Aufsicht getobt und geklettert werden.

### Pool-Spaß 6-9 Jahre

Ein sportlicher Spaß mit lustigen Spielen und tollem Equipment für die Kleinsten im Wasser.

### Spiel & Spaß 3-6 Jahre

Immer passend zur Jahreszeit wird gebastelt, gestaltet, gespielt und gemalt.

## Kostenpflichtige Kurse

### Ballett 3-4 Jahre + 5-6 Jahre

Spielerisches Erlernen der Grundlagen des Balletts.

### Frühenglisch 4-7 Jahre

In unserem Englisch-Kurs für Kinder von 4-7 Jahren werden die Kinder spielerisch z.B. mit Hilfe von Kinderliedern und Büchern an die neue Sprache herangeführt und lernen mit viel Spaß ihre ersten englischen Wörter.

### Hip Hop meets Breakdance ab 7 Jahre

Cool Moves und Styles für Kinder, die Freude an Bewegung und Tanz haben. Von Anfänger bis Fortgeschrittene, hier ist für jeden was dabei.

### Hot Iron Youngstars 10-15 Jahre

Wissenschaftlich fundiertes Training für Herzkreislauf, Kraft und Koordination mit riesigem Spaß und Coolnessfaktor.

### Selbstverteidigung ab 7 Jahre

Auspowern ist das Motto, Spaß ist der Weg! Kondition, Kombination & Selbstverteidigungs-Tricks für Kids!

### TAE BO® für Kinder 7-9 Jahre + 10-13 Jahre

Ein Ausdauertraining mit Elementen des Boxens, bei dem Kinder spielerisch ihre Ausdauer und Koordination entwickeln.

### Theatergruppe ab 8 Jahre

In unserer Theatergruppe werden mit einer qualifizierten Pädagogin erste Schauspiel-Erfahrungen gemacht. Vielleicht geht es von den kleinen Anfängen im Asprini mal auf „die Bretter, die die Welt bedeuten“?

### Yoga für Teens 9-13 Jahre

Der ideale Ausgleich zu Schulstress, medialer Reizüberflutung und Bewegungsmangel. Außerdem wird Körperbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit und die Körpermotorik verbessert sowie Haltungsschäden vorgebeugt.

## Schwimm Kurse

### Aqua Babys 3-12 Monate + 13-24 Monate

Wasser stimuliert die Sinne und die Motorik des Babys. Mit viel buntem Equipment lernen die Kinder das Element Wasser kennen. Ein unvergessliches Erlebnis erwartet Sie und Ihr Baby.

### Kleinkindschwimmen 2-3 Jahre

Die Kinder erfahren in Ihrer Begleitung den Bewegungsraum Wasser. Spielerisch werden die Kernelemente Springen, Tauchen, Schweben und Gleiten vermittelt. Die optimale Vorbereitung auf den Seepferdchen-Kurs.

### Pre-Seepferdchen 3-4 Jahre

Ein Kurs zur idealen Vorbereitung auf den Seepferdchen-Kurs. Kinder erlernen die Kernelemente Springen, Tauchen, Schweben und Gleiten.

### Schwimmen Seepferdchen ab 4 Jahre

In Kleingruppen wird auf spielerische Art und Weise das Schwimmen erlernt. Zum Abschluss des Kurses kann das Seepferdchenabzeichen erworben werden.

### Seepferdchen Folge

Ein Kurs für Kinder, die das Seepferdchen nach einem Seepferdchen-Kurs erhalten können.

### Schwimmen Bronze

Mit viel Know-how werden die Schwimmfähigkeiten des Kindes gefördert und die Ausdauergrundlagen gelegt. Zum Abschluss des Kurses kann das Deutsche Jugendschwimmabzeichen Bronze erworben werden.

### Schwimmen Silber

Hier werden neue Schwimmtechniken erlernt und die bisher erlernten Techniken verfeinert sowie das Streckentauchen geübt. Zum Abschluss des Kurses kann das Deutsche Jugendschwimmabzeichen Silber erworben werden.

### Schwimmen Gold

In diesem Kurs werden das Ausdauer Schwimmen und die Schwimm- und Rettungstechniken der Kinder intensiv geschult. Zum Abschluss des Kurses kann das Deutsche Jugendschwimmabzeichen Gold erworben werden.

### Swim Stars

Unter professioneller Anleitung schwimmen lernen und Technik verbessern. Dieses neue deutsche Schwimmernprogramm genügt nicht nur internationalen Standards, sondern vermittelt in erster Linie technisch sauberes Schwimmen. Denn: Nur wer technisch richtig schwimmen lernt, hat sein Leben lang Spaß an diesem Sport und schwimmt dann auch häufiger, weil er sich methodisch das Schwimmen als seinen individuellen Gesundheits- und Lifetime-Sport erschlossen hat. Mach mit, und hol dir deinen Swim Star!

## Kostenfreie Kurse

Für jeden Kurs ist eine Anmeldung erforderlich. Bitte melden Sie Ihr Kind bis 18 Uhr des Vortages für Kurse an, die am Folgetag bis 15 Uhr stattfinden. Für Kurse nach 15 Uhr bitten wir um eine Anmeldung bis 11 Uhr des gleichen Tages. Bei späteren Anmeldungen können wir die Kursdurchführung nicht garantieren.

## Kostenpflichtige Schwimmkurse

Kosten für die Schwimmkurse können Sie im Club erfragen. Aqua Babys, Kleinkindschwimmen, Pre-Seepferdchen und Seepferdchen Folge laufen über 10 Wochen, Seepferdchen- sowie Bronze-, Silber- und Gold-Kurse über 20 Wochen. Die Kurse müssen verbindlich gebucht und im Voraus bezahlt werden. Die Prüfungsgebühr für die Schwimmabzeichen ist nicht im Kursentgelt enthalten.

## Personal Training für Kids

Der direkte Weg zu mehr Selbstbewusstsein, leichterem Lernen und besserer Fitness ist ein individuelles, ganz auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmtes Training! Fast alles ist möglich: Wir bieten Ernährungsberatung/Gewichtsreduktion, Ausdauer-Training/Muskelkräftigung, Entspannungstechnik sowie vieles Weitere mehr. Eine Investition, die sich lohnt! Weitere Informationen erhalten Sie im Club oder telefonisch unter (0511) 89 97 97 40.

## Kindergeburtstage bei Aspria

Der Nachwuchs hat Geburtstag und Sie wollen aus diesem Ereignis ein besonderes Event machen? Dann feiern Sie bei Aspria! Wählen Sie aus einer Vielzahl von Party-Paketen ganz nach Wunsch des Geburtstagskindes. Den Rest überlassen Sie uns – die Freude ist garantiert, und Sie bleiben entspannt! Weitere Informationen erhalten Sie im Club oder telefonisch unter (0511) 89 97 97 40. Es gibt übrigens regelmäßigige Specials. Bitte sprechen Sie uns an.

