

# KURSANGEBOTE

vom 06.05.2019 bis 15.09.2019



SPORTZENTRUM



## SCHNUPPERKURS

2x kostenloses Probetraining\*\*

### MONTAG

**SPORT / SPIEL & SPASS**  
4 - 6 Jahre | 15.00 - 15.55 Uhr

**ELTERN-KIND-TURNEN**  
bis 4 Jahre | 16.00 - 16.55 Uhr

**KINDERTANZ**  
3 - 6 Jahre | 16.00 - 16.55 Uhr

**TEENS-STUDIO**  
15 - 17 Jahre | 16.00 - 20.00 Uhr

**DIE JUNGEN WILDEN**  
6 - 8 Jahre | 17.00 - 17.55 Uhr

### DIENSTAG

**TEENS-STUDIO**  
15 - 17 Jahre | 16.00 - 20.00 Uhr

**WELCOME TEENS-PROBESTUNDE**  
15 - 17 Jahre | 16.30 - 17.30 Uhr

**CAPOEIRA**  
ab 6 Jahre | 17.00 - 17.55 Uhr

**DANCE & SHOW**  
6 - 10 Jahre | 17.00 - 17.55 Uhr

**CAPOEIRA**  
ab 10 Jahre | 18.00 - 18.55 Uhr

**DANCE & SHOW**  
11 - 15 Jahre | 18.00 - 18.55 Uhr

### MITTWOCH

**ARTISTIK & LUFTAKROBATIK**  
ab 6 Jahre | 15.30 - 16.40 Uhr

**ARTISTIK & LUFTAKROBATIK**  
ab 6 Jahre | 16.45 - 17.55 Uhr

**WELCOME TEENS-PROBESTUNDE**  
15 - 17 Jahre | 16.30 - 17.30 Uhr

**SELBSTVERTEIDIGUNG**  
ab 12 Jahre | 17.00 - 17.55 Uhr

**TEENS FIT**  
ab 12 Jahre | 18.00 - 18.55 Uhr

### DONNERSTAG

**KINDERZIRKUS**  
4 - 7 Jahre | 15.30 - 16.30 Uhr

**TEENS-STUDIO**  
15 - 17 Jahre | 16.00 - 20.00 Uhr

**ARTISTIK**  
2.-6. Klasse | 16.30 - 17.30 Uhr

**ARTISTIK & AKROBATIK**  
ab 12 Jahre | 17.30 - 18.30 Uhr

**CAPOEIRA-PROBESTUNDE / A**  
ab 6 Jahre | 18.00 - 18.55 Uhr

**ZIRKEL UND MOVE**  
ab 12 Jahre | 18.30 - 19.30 Uhr

**NEU**

### FREITAG

**CAPOEIRA**  
ab 7 Jahre | 16.00 - 17.00 Uhr

**TEENS-STUDIO**  
15 - 17 Jahre | 16.00 - 20.00 Uhr

**ARTISTIK**  
1.-5. Klasse | 16.00 - 16.55 Uhr

**EINRAD & BALANCE**  
ab 7 Jahre | 17.00 - 17.55 Uhr

**CAPOEIRA**  
ab 8 Jahre | 17.00 - 18.00 Uhr

### SAMSTAG

**TEENS-STUDIO**  
15 - 17 Jahre | 09.00 - 20.00 Uhr

**ELTERN-KIND-AKROBATIK**  
ab 5 Jahre | 10.30 - 12.00 Uhr

**LUFTAKROBATIK II TRAPEZ/TUCH**  
ab 6 Jahre | 12.00 - 13.00 Uhr

### SONNTAG

**TEENS-STUDIO**  
15 - 17 Jahre | 09.00 - 20.00 Uhr



#### Intensität

- A Anfänger
- I Einsteiger
- II Mittelstufe

#### Anmerkungen

Unter Anleitung eines Fitnesstrainers wird in der Gruppe ein altersgerechtes Training an den Fitnessgeräten durchgeführt. Teens von 15-17 Jahren können zu folgenden Zeiten im Studio selbständig unter Traineraufsicht trainieren:

Mo - Fr: 16.00 - 20.00 Uhr, Sa - So: 9.00 - 20.00 Uhr\*  
\*(einmalig 15,- € Pfand für den Transponder mit Trainingsplan)  
Vor Teilnahme am Teens-Studio muss jeder Teenager erst den Einführungskurs „Welcome Teens-Probestunde“ besucht haben.

Neueinsteiger nutzen bitte ausschließlich die Probestunde am Dienstag oder Mittwoch jeweils um 16.30 Uhr. Teens ab 15 bis 17 Jahren können innerhalb ihrer Mitgliedschaft an verschiedenen Kursen aus dem Erwachsenenkursplan teilnehmen (siehe dort).