

KURSANGEBOTE

vom 16.09.2019 bis 03.05.2020



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

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).