

DIE KLEINEN DINGE MACHEN DEN UNTERSCHIED...

IT'S THE LITTLE THINGS THAT MAKE A DIFFERENCE...

Familien sind für Aspria eine Herzensangelegenheit. Deshalb haben wir die Aspria Academy gegründet, die ein breitgefächertes Angebot an Aktivitäten und Events für Kinder ab dem Kleinkind- bis ins Teenageralter bereithält. In unseren exklusiven Räumlichkeiten bieten wir so Freiraum und Flexibilität für die ganze Familie – alles unter einem Dach.

The Aspria Academy has developed a wide range of activities and events that children can enjoy from babies to teens in our exclusive facilities, offering freedom and flexibility for the whole family all under one roof.

ACADEMY LERNKURSE | ACADEMY COURSES (KOSTENPFLICHTIG | PAID CLASS)

ASPRIA BABY (1-2 J | YEARS OLD)

Mini-Kinderturnen | Mini Gymnastics



ASPRIA MINI (3-5 J | YEARS OLD)

Ballett 1 / Ballett 1.2 / Ballett 1.3 / Ballett 2 / Kinderturnen / Let's play – Englischer Spielkreis



Ballet 1 / Ballet 1.2 / Ballet 1.3 / Let's play in English

ASPRIA JUNIOR (6-8 J | YEARS OLD)

Ballett 2 / English Lesson / Kung Fu



ASPRIA JUNIOR & JUNIOR + (6-11 J | YEARS OLD)

Show Dance / Kung Fu | Show Dance



ASPRIA JUNIOR – ASPRIA TEEN+ (6-14 J | YEARS OLD)

Kung Fu 1-2, Box-Workout



KURSBESCHREIBUNGEN | CLASS DESCRIPTIONS

Weitere Kursbeschreibungen für Kurse ab 14 Jahren finden Sie in unserem Erwachsenen-Kursplan. Please find further information on all classes from the age of 14 up in our adult studio class timetable.

BALLETT | BALLET

Spielerisch werden die Techniken des Balletts sowie Koordination und Beweglichkeit trainiert.

The kids will practice the techniques of classical ballet, improve their coordination skills and adapt the flexibility and expression of a dancer in a playful way.

BOX-WORKOUT

BOXING WORKOUT

Boxen wie die Großen: In diesem Kurs erlernen die Kids Technikelemente aus dem Box-Training. Der Spaß an der Bewegung steht dabei stets im Vordergrund.

Box like a grown-up: In this class, the kids will have great fun learning simple boxing elements.

BRETTSPIELE

BOARD GAMES

In diesem Kurs werden die Kids spielerisch gefördert. Brettspiele machen nicht nur Spaß, die Kinder lernen ganz nebenbei, mit Niederlagen umzugehen.

In this course, the kids are playfully encouraged. Board games are not only fun, the children can also learn to deal with defeats.

BUGGY WORKOUT

Dieser Outdoor-Kurs ist speziell auf Mütter nach der Geburt ausgerichtet. Intensive Walking-Einheiten wechseln sich mit funktionellen Übungen im Freien ab. Der Treffpunkt mit Buggy befindet sich vor dem Haupteingang. This outdoor class is specifically designed for young mums who have recently given birth. Intense walking sessions are alternated with functional exercises outdoors. Bring your buggy and meet us at the main entrance.

DIY-WERKSTATT

DIY-WORKSHOP

Aus Alt mach Neu! In diesem Kurs können die Kinder unter Anleitung des Academy Teams aus Alltagsgegenständen neue Meisterwerke basteln. Ideal für kreative Kids!

From old to new! In this class your children will create new artworks based on everyday objects with the help of the Academy team. A great workshop for creative kids!

ENGLISH LESSON

Auch Erst- und Zweitklässler können von nun an gemeinsam mit uns Englisch lernen.

In this new class 1st and 2nd graders can start learning English with us.

FAMILY FUNCTIONAL

Erleben Sie ein funktionelles Ganzkörpertraining für die gesamte Familie. Verbessern Sie Koordination, Kraft und Kraftausdauer.

Enjoy a functional full-body workout for the whole family. Improve your coordination, strength and endurance.

FUNCTIONAL KIDS

Unter Anleitung absolvieren die Kleinen ein altersgerechtes Kräftigungs- und Koordinationstraining, das Spaß macht und Haltungsschäden entgegenwirkt. Under the guidance of an instructor your little ones will enjoy age-appropriate strength and coordination exercises to prevent postural deformities.

HAPPY HOUR

Eine Stunde voller Überraschungen. Jeden Sonntag gibt es tolle Spiele, spannende Geschichten oder sportliche Aktivitäten in einer abwechslungsreichen Vielfalt.

One hour full of surprises. Discover a joyful variety of fun games, storytelling and athletic activities on every Sunday.

KUNG FU

In diesem Kurs vermitteln wir den Kindern ein besseres Selbstbewusstsein und zeigen ihnen, wie man sich in Gefahrensituationen verhält.

In this class we teach the kids to improve their self-confidence and show them how to behave in dangerous situations.

LESERUNDE

READING ROUND

Gemeinsam nehmen wir uns eine Auszeit vom Alltagsstress und tauchen in die Welt der Bücher ein.

Together we take a break and dive into the world of books.

LET'S PLAY – ENGLISCHER SPIELKREIS

Spielerisch und singend erhalten die Kinder einen ersten Eindruck in die englische Sprache – mit Zahlen, Farben und Tieren geht es los.

The kids get a first impression of the English language through playing and singing – it starts with numbers, colors and animals.

MAMA WORKOUT MIT BABY

MAMA WORKOUT WITH BABY

Dieses Workout ist speziell für Mütter konzipiert. Fordern Sie sich heraus für einen fitten und straffen Körper nach der Schwangerschaft. Das Training unterstützt direkt nach der Rückbildung, ebenso auch lange nach der Geburt. Babys dürfen ihre Mamas zu diesem Kurs sehr gern begleiten.

This workout is especially designed for moms. Challenge yourself for a fitter and more toned post-pregnancy body. This training targets your bodies needs right after the postpartum regression as well long after giving birth. Moms are welcome to bring along their babies to this class.

MINI DISCO

Von Stoptanz über Ballspiele bis hin zum Musizieren: Dieser Kurs kombiniert Bewegung mit Musik und die Kinder werden spielerisch aktiv.

From stop dancing to ball games and music making: This class combines movement with music and the children become playful.

MINI-KINDERTURNEN CHILDREN'S GYMNASTICS

Rolle vorwärts, Rolle rückwärts – mit einfachen und kindgerechten Übungen wird in diesem Kurs die Beweglichkeit und Koordination der Kids gefördert.

Forward roll, backward roll – the simple and child-oriented exercises in this class will improve your children's flexibility and coordination skills.

MINI MOVERS

Ob krabbeln, springen oder laufen, hier kommen schon die Kleinsten ganz schön in Bewegung.

Whether crawling on all fours or balancing upright: We encourage even the smallest kids to discover the world while moving.

MINI SPORTLER

MINI ATHLETES

Mit viel Spaß und Freude wird in diesem Kurs die Feinmotorik der Kinder gefördert und der Bewegungsapparat gestärkt – ein Kleinkind-Turnen der besonderen Art.

With a lot of fun and joy the fine motor skills of the children will be promoted in this course.

SHOW DANCE

Tanzen fördert nicht nur die Kondition, Konzentration und Koordination, sondern macht dabei auch noch richtig Spaß!

This class is all about cool moves and modern dance – great for kids who like to dance and be active.

SPORTSPIELE SPORTS GAMES

Hier tauchen Kinder ein in eine spannende Welt von Bällen, Schwungtüchern, Darts und vielem mehr.

The kids can dive into an exciting world of balls, swing towels, darts and much more.

TOSO X KIDS

Ein energiegeladenes Training mit Elementen des Boxens: Hier entwickeln und verbessern die Kids spielerisch ihre Kraft, Ausdauer und Koordination.

A full-on workout with elements of boxing. Here, your kids will develop and improve their strength, endurance and coordination skills in a playful way.

TRAUMREISE

DREAM JOURNEY

Wir begeben uns mit den Kindern auf die Reise der Träume.

We go with the children on the journey of dreams.

KINDERKURSREGELN

CHILDREN'S CLASS AND COURSE RULES

- Alle Eltern/Erziehungsberechtigten sind dazu verpflichtet, ein entsprechendes Auskunftsformular bzw. ein Mitgliedschaftsformular auszufüllen. Nur so kann die Clubnutzung der Kinder sowie deren Teilnahme an jeglichen Aktivitäten gestattet werden. All Parent/Guardians are required to complete a Child Information Form or membership form for children using the facilities/activities
- Kinder unter 14 Jahren dürfen den Club nur in Begleitung eines Erwachsenen besuchen.* Children under the age of 14yrs must be accompanied or supervised by an adult at all times in the club*
- *Ausgenommen, das Kind nimmt an einer beaufsichtigten Aktivität teil (diese ist definiert als eine Aktivität, bei der sich die Kinder unter ständiger Beaufsichtigung befinden wie z. B. ein Camp) *Unless he/she is taking part in a supervised activity, defined as an activity which children are under constant supervision
- Kinder ab 14 Jahren dürfen die Clubanlage auch ohne die Begleitung eines Erwachsenen nutzen. Diese Nutzung umfasst den gesamten Club inklusive Swimmingpool, Kursangebote und Trainingsflächen während unserer Familienzeiten.** Children aged 14yrs + can use the facilities unaccompanied using swimming pool, attend group exercise classes and the wellbeing areas during our family opening hours**
- Jugendliche Mitglieder im Alter von 16 bis 17 Jahren können den Club während der gesamten Öffnungszeiten nutzen.** Children members aged 16-17yrs can use club during the full club opening hours**
- **Voraussetzung ist eine vollständige Wellbeing Geräte- und Trainingseinweisung sowie die Vervollständigung des Auskunfts-Formulars für Minderjährige. **Subject to a full Wellbeing induction/programme providing a full induction into the proper use of the equipment
- Wir möchten natürlich, dass Kinder in unserem Club Spaß haben, aber die Sicherheit steht für uns an erster Stelle. Deshalb möchten wir Sie bitten, gegenseitig Rücksicht zu nehmen und Ihre Kinder nicht im Club sowie den gastronomischen Bereichen herumtoben zu lassen. We want children to be safe and have fun the club. We do request that they do not run around the restaurant areas and we ask all members respect other club users
- Bitte beachten Sie, dass das erwachsene Mitglied das Kind bis zum Beginn einer Aktivität begleiten muss und dieses pünktlich zum Ende dieser auch wieder abzuholen hat. Please note the adult member must remain with the child until the start of the activity and must collect promptly when the activity finishes

ACADEMY SESSIONS FÜR MITGLIEDSKINDER

Die Aspria Kinder-Mitgliedschaft beinhaltet ein vielfältiges und entwicklungsgerechtes Angebot an sozialen, lernfokussierten und sportlichen Aktivitäten für Kinder.

Academy Arts and Crafts: vielfältige Kreativ- und Bastelangebote aus den Bereichen Kunst und Handwerk.

Academy Active: spaßig aktive Herausforderungen, Rundkurse und Spiele mit Bällen, Kegeln, Bean Bags, Hula-Hoop-Reifen, usw.

Academy Create & Chill: kreativ künstlerische Aktivitäten mit verschiedenen thematischen Schwerpunkten sowie Brett- und Gemeinschaftsspiele

Academy Sports: vielseitige sportliche Aktivitäten wie Volleyball, Fußball, Völkerball und vieles mehr

Academy Team: Gemeinschaftsspiele und Herausforderungen, die im Team zu meistern sind als großartige Möglichkeit, um neue Freundschaften zu knüpfen und gemeinsam aktiv zu sein

Functional Kids/Cardio Training: sportliche Aktivitäten für die etwas älteren Kinder, die entwickelt wurden, um das körperliche Wohlbefinden mit Hilfe altersgerechter Kraft- und Ausdauerübungen zu steigern

Outdoor Sports: Wettkampf-, Ballspiele und sportliche Aktivitäten im Freien.

MEMBER INCLUSIVE ACADEMY SESSIONS

Aspria offers a range of activities within the Junior Membership for children aged from 3-5 years, 6-8 years, 9-13 years and 14-17 years including:

Academy Arts and Crafts: a colorful variety of creative activities.

Academy Active: fun session includes activity challenges, circuits, games using equipment such as balls, cones, bean bags, hoops, parachute, etc.

Academy Create & Chill: make and create activities including arts & crafts, model making, themed activities and board games

Academy Sports: multi sport sessions including volleyball, football, dodgeball and lots more

Academy Team: team games, activities and challenges working in pairs or groups as a great way to meet new friends and keep active

Functional Kids/Cardio Training: activities for our older children, designed to improve their health and wellbeing with age appropriate strength and co-ordination exercises

Outdoor Sports: Competition, ball games and outdoor sports activities.

KINDERBETREUUNGSZEITEN CRÈCHE OPENING HOURS

Montag bis Freitag Monday to Friday	08.30 bis 12.30 Uhr und 15.00 bis 19.00 Uhr 08:30 to 12:30 and 15:00 to 19:00
Samstag Saturday	08.45 Uhr bis 17.00 Uhr 08:45 to 17:00
Sonntag und Feiertage Sunday, Holidays	09.45 Uhr bis 17.00 Uhr 09:45 to 17:00

SAUNAZEITEN FÜR FAMILIEN UND KINDER SAUNA TIMES FOR FAMILIES AND CHILDREN

Mittwoch Wednesday	13.00 bis 19.00 Uhr 13:00 to 19:00
Samstag Saturday	09.00 bis 13.00 Uhr 09:00 to 13:00

aspria.com

Aspria Hannover Maschsee
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 83
30519 Hannover
E: Academy.hannover@aspria.de
T: +49 511 899797-40



ACADEMY

Academy Kursplan | Academy Studio Class Timetable

Ab 1. Oktober 2018 | From 1st of October 2018



ASPRIA
HANNOVER MASCHSEE

LIVE LIFE WELL

ACADEMY KURSPLAN | ACADEMY STUDIO CLASS TIMETABLE

AB | FROM 01/10/2018



SPORT



DANCE



ENERGY



ARTS



OTHER

MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
10.00-11.00 Mini Movers Activity, 2-3 Jahre years ✓	16.30-17.15 Ballett 1.3 Balance, 3-4 Jahre years ✓ €	11.00-12.00 Mama Workout mit Baby Activity	11.00-11.45 Mini-Kinderturnen Balance, 1-2 Jahre years ✓ €	15.00-16.00 Academy Team Other, 6+ Jahre years ✓	09.50-10.35 Let's play – Englischer Spielkreis Activity, 3-5 Jahre years ✓ €	12.00-12.30 Leserunde Activity, 2+ Jahre years ✓
10.45-11.45 Buggy Workout Outdoor	17.00-17.30 Mini Sportler Activity, 3-5 Jahre years ✓	16.15-17.00 Ballett 2 Balance, 5-8 Jahre years ✓ €	15.25-16.10 Kinderturnen Balance, 2-4 Jahre years ✓ €	16.00-17.00 Mini Disco Activity, 3-5 Jahre years ✓	10.40-11.25 English Lesson Activity, 1./2. Klasse ✓ €	13.30-14.30 Happy Hour Academy, 5+ Jahre years ✓
15.30-16.15 Ballett 1.2 Balance, 3-4 Jahre years ✓ €	17.30-18.30 Sportspiele Activity, 6+ Jahre years ✓	16.35-17.20 Toso X Kids Shape, 5-9 Jahre years ✓	16.10-16.55 Show Dance Balance, 7-10 Jahre years ✓ €	17.30-18.30 DIY Werkstatt Activity, 5+ Jahre years ✓	11.30-12.30 Arts & Crafts Activity, 6-8 Jahre years ✓	13.45-14.30 Family Functional Fläche, 8+ Jahre years
16.15-17.00 Ballett 1 Balance, 3-4 Jahre years ✓ €		17.30-18.30 DIY Werkstatt Activity, 5+ Jahre years ✓	17.00-18.00 Mini Disco Activity, 3-5 Jahre years ✓		11.30-12.30 Create & Chill Activity, 9-13 Jahre years ✓	15.00-16.00 Traumreise Activity, 3-6 Jahre years ✓
17.30-18.30 Brettspiele Academy, 6+ Jahre years ✓		17.45-18.45 Functional Kids Fläche, 8+ Jahre years ✓			12.30-13.30 Academy Active Other, 6-8 Jahre years ✓	
					12.30-13.30 Academy Sports Other, 9-13 Jahre years ✓	
					13.05-13.50 Kung Fu 1 Shape, 5-7 Jahre years ✓ €	
					14.00-14.45 Kung Fu 2 Shape, 8+ Jahre years ✓ €	
					14.00-14.45 Box-Workout Balance, 8-14 Jahre years ✓ €	

✓ Anmeldung erforderlich
Registration required

€ Kostenpflichtig
Paid Class

Neuer Kurs
New class

Eine Anmeldung zu allen Kinderkursen ist erforderlich. An- und Abmeldung sowie weitere Informationen zu unseren Kursen und Preisen erhalten Sie persönlich in der Academy, per Email an Academy.hannover@aspria.de oder telefonisch unter +49 511 899797-40. A registration for all junior studio classes is required. For bookings, cancellations and for further information about classes and prices please visit us directly at our Academy, send an Email to Academy.hannover@aspria.de or call us on +49 511 899797-40.

Bei mehr als 5 Minuten Verspätung ist eine Kursteilnahme leider nicht mehr möglich. If you are more than 5 minutes late, you will not be able to participate in the class.

Gültig ab 1. Oktober 2018.
Änderungen vorbehalten.
Effective from 1st of October 2018.
Subject to modifications.