



















KINDER KURSPLAN

JUNIOR STUDIO CLASS TIMETABLE



MONTAG MONDAY	DIENSTAG TUESDAY	MITTWOCH WEDNESDAY	DONNERSTAG THURSDAY	FREITAG FRIDAY	SAMSTAG SATURDAY	SONNTAG SUNDAY
09.00-09.50 Fit Mums Carsten Studio  	10.00-11.00 Buggy Workout Lea Outdoor Treffpunkt: Hockeyfeld  	10.00-10.50 Buggy Workout Lea Outdoor Treffpunkt: Hockeyfeld  	10.00-10.50 Fit Mums Yoga Janin Studio  	15.00-16.00 Outdoor Time Academy Team Academy NEW 	11.00-11.30 Inlineskating Academy Team Studio (5-8 Jahre Years) 	12.30-13.30 Family Cycling Regina Cyclingraum ab einer Größe von 1,50cm  
15.00-16.00 Outdoor Time Academy Team Academy NEW 	15.00-16.00 Outdoor Time Academy Team Academy NEW 	15.15-15.45 Eltern Kind Tanzen Academy Team Studio  	16.00-16.50 Kids Kampfkunst Christian Studio € 	16.00-17.00 Teens Training Workout Wellbeing Advisor Fitness Floor ✓ 	11.30-12.00 Mannschaftsspiele-Mix Academy Team Studio NEW 	12.30-13.30 Geburtszeit Studio  
15.00-16.00 Teens Training Tower Wellbeing Advisor, Tower, Outdoor ✓ NEW 	15.15-16.00 Pre Ballett Susann Studio € 	15.45-16.15 Kinder Gymnastik Academy Team Studio 	17.00-17.50 Kids Kampfkunst Christian Studio NEW € 	17.00-18.00 Schwimmtraining Juniors Schwimmtrainer Team Pool ab Gold € 	12.00-12.50 Family Yoga Diana H. Studio  	15.00-16.00 Family Soccer Wellbeing Advisor Hockeyfeld  
16.00-16.30 Ballspiele Academy Team Hockeyfeld 	16.00-16.50 Ballett Susann Studio € 	16.00-17.00 Teens Training Cardio Wellbeing Advisor Fitness Floor ✓ 				
16.30-17.15 Fußball Academy Team Hockeyfeld 	16.00-17.00 Hockey Anfänger Hockeytrainer Hockeyfeld € 	16.15-17.00 Ballett Susann Studio € 				
17.15-18.00 Fußball Academy Team Hockeyfeld 	16.00-17.00 Schwimmtraining Kids Schwimmtrainer Team Pool ab Silber € 	17.30-18.30 Schwimmtraining Kids Schwimmtrainer Team Pool ab Silber € 				
	17.00-18.00 Hockey Fortgeschritten Hockeytrainer Hockeyfeld € 	17.30-18.30 Schwimmtraining Juniors Schwimmtrainer Team Pool ab Gold € 				

BETREUUNGSGEBÜHR:

2-18 Monate:

1 Stunde: €5 Mitglied | €7,50 Gast
2 Stunden: €6 Mitglied | €9,50 Gast
3 Stunden: €7 Mitglied | €11,50 Gast

Ab 19 Monate:

1 Stunde: €4 Mitglied | €6,50 Gast
2 Stunden: €5 Mitglied | €8,50 Gast
3 Stunden: €6 Mitglied | €10,50 Gast

✓ Anmeldung erforderlich
registration necessary

NEW Neu
New

 Familie
Family

€ kostenpflichtig
Paid Class

Ihr Kind möchte seinen Geburtstag im Pool feiern? Freunde zu einer Prinzessinnen oder Piraten Party einladen? Dann kommen Sie gerne in der Academy vorbei, dort erhalten Sie alle wichtigen Informationen. Would your child like to celebrate his/her birthday in our pool? Or invite their friends to a princess or pirate party? To find out more information just ask an Academy staff member or collect a brochure at reception.

Kennen Sie auch unsere Camp- und Eventbroschüre für Kinder? Diese erhalten Sie bei uns in der Academy. Did you know we run camps and events for children during the holidays? Please ask an Academy staff member for more details.

Für alle Ferien gibt es einen Sonderkursplan. Diesen finden Sie rechtzeitig auf unseren Aushängen im Club. For all holidays we have a special holiday timetable.

Eine Anmeldung zu allen kostenpflichtigen Kinderkursen ist erforderlich. An- und Abmeldung sowie weitere Informationen zu unseren Kursen und Preisen erhalten Sie persönlich in der Academy, per Email an Academy.uhlenhorst@aspria.de oder telefonisch unter +49 40 899550-136.

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 Academy, send an Email to Academy.uhlenhorst@aspria.de or call us on +49 40 899550-136.

Bei mehr als fünf 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 Januar 2019. Änderungen vorbehalten. Effective from January 2019. Subject to modifications.

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

ASPRIA BABY (1-2 J | YEARS OLD)

Eltern Kind Tanzen und Turnen | Parent child dance and gymnastics



ASPRIA MINI (3-5 J | YEARS OLD)

Ballspiele / Turnen | Ball games / gymnastics



ASPRIA JUNIOR (6-8 J | YEARS OLD)

Ballett / Hockey / Kampfkunst / Inlineskating | Ballet / kids martial arts



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

Fußball / Teens Training | Soccer / Teens classes



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

Teens Training / Fußball | Teens classes / soccer



KURSBESCHREIBUNGEN | CLASS DESCRIPTION

BALLSPIELE | BALL GAMES

Hier üben die Kids den Umgang mit unterschiedlichen Bällen, powern sich aus und lernen ganz nebenbei die Grundfähigkeiten für gängige Ballsportarten. Ball Games is a class for children with many different kinds of balls to teach them the basics of various types of sports.

BUGGY WORKOUT

Dieser Outdoor-Kurs ist speziell auf Mütter nach der Geburt ausgerichtet. Intensive Walking-Einheiten wechseln sich mit funktionellen Übungen im Freien ab. This outdoor class is specifically designed for young mums who have recently given birth. Intense walking sessions are alternated with functional exercises outdoors.

ELTERN KIND TANZ | PARENT AND CHILD DANCE

Zu abwechslungsreicher Musik erlernen die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern von einem Trainer spielerisch die Grundelemente des Tanzens. With music and lots of fun, parents will learn the basics of a dance together with their children.

FAMILY SOCCER

Beim Family Soccer kommt die ganze Familie in Bewegung. Neben kurzen Technik- und Übungseinheiten steht das Spiel im Vordergrund. A fun class for the whole family – apart from a short technique and exercise unit, the focus is on playing soccer.

FAMILY YOGA

Ein intensives Workout für Groß und Klein – ganz im Zeichen des Yogas. Das Zusammenspiel von achtsamer Bewegung und Atmung wird in dieser Stunde trainiert. An intense yoga workout for kids and grown-ups. Practise the interaction of mindful movements, breathing and meditation in this class.

FIT MUMS

In diesem rückbildungsorientierten Training für Mütter sind die Babys mit dabei und werden in die Übungen einbezogen. Je nach ausgeschriebenem Schwerpunkt wird ein Workout mit Kleingeräten oder eine sanfte Yogaform durchgeführt. This postnatal workout is designed for mums who want to bring their babies along and get them involved in the exercises as well. Depending on the announced topic the exercise will be conducted with small-sized equipment or a gentle type of yoga.

FUSSBALL | SOCCER

Die Kinder erlernen die Grundtechniken des Fußballs und wenden diese anschließend in einem spannenden Spiel direkt an. After learning their first lessons about soccer techniques, children will be given the opportunity to apply them during a match.

GEBURTSTAGSZEIT | BIRTHDAYTIME

In dieser Zeit besteht die Möglichkeit eine Geburtstagsparty zu buchen, mit Aktivitäten im Studio. In this time our studio is bookable for birthday parties with activities.

GYMNASTIK | GYMNASTICS

Mit einfachen und kindgerechten Übungen wird in diesem Kurs die Beweglichkeit und Koordination der Kinder gefördert. This class consists of simple and child-appropriate exercises and offers an efficient flexibility and coordination workout for children.

HOCKEY

Dieser Kurs bietet den Kindern den perfekten Einstieg in die Welt des Hockeys. Grundtechniken werden erlernt und im anschließenden Spiel direkt angewendet. This class is the ideal introduction into the world of hockey. After learning their first lessons about hockey techniques, children will be given the opportunity to apply them during a match.

INLINESKATING

Ob Gleichgewicht halten, Kurven fahren oder Bremsen – in diesem Kurs erlernen die Kids wichtige Techniken für sicheres Inlineskating. This class teaches children all they need to know to be safe on their inline skates in a fun way.

KIDS KAMPFKUNST | KIDS MARTIAL ARTS

In diesem Kurs lernen die Kinder die Grundlagen der Selbstverteidigung und erlangen Kenntnisse des Kampfsports. In this course, children will learn the basics of self defense and will gain knowledge about martial arts.

MANNSCHAFTSSPIELE MIX | TEAM GAMES MIX

Von Völkerball bis Basketball. Ein bunter Mix aus allen Mannschaftsspielen. Ab 4 Kindern. Darunter wird ein Alternativprogramm angeboten. From dodgeball to basketball. A colorful mix of all team games. From four children. Below this, an alternative program is offered.

OUTDOOR TIME

Diese Stunde wird genutzt, um sich an der frischen Luft auszutoben, mit allen Equipment, das die Academy zu bieten hat. Bei schlechtem Wetter sind die Kinder in der Academy willkommen. In this hour the kids can play outside with all of the equipment of the Academy. In case of bad weather the kids are welcome to play in the Academy.

PRE-BALLET/BALLETT | PRE-BALLET/BALLET

Die Kinder trainieren die Technik des klassischen Balletts und verbessern ihre Koordination, tänzerische Beweglichkeit und ihren Ausdruck. We will train the techniques of classical ballet and coordination and improve the flexibility and expression of a dancer.

SCHWIMMTRAINING JUNIORS | SWIM PRACTICE JUNIORS

Von Delphin-Schwimmen bis zur Rollwende – dieser Kurs richtet sich an Kids mit Gold-Abzeichen. Die drei DSV Leistungsschwimmabzeichen können erworben werden. A class for children who have obtained the swimming badge in gold (Deutsches Jugendabzeichen Gold) and who want to further improve their swimming abilities. Includes the butterfly stroke and flip turns.

SCHWIMMTRAINING KIDS | SWIM PRACTICE KIDS

Dieser Kurs ist für Kinder, die ihr Silber-Abzeichen bereits erworben haben, jedoch zu jung für den Gold-Kurs sind. Ihre Schwimmfähigkeiten werden in diesem Kurs weiter verbessert. A class for children who have obtained their swimming badge in silver (Deutsches Jugendabzeichen Silber) and are still too young to do the gold badge. This is where they can further develop their swimming skills.

TEENAGER-KURSE | TEENAGER CLASSES

Je nach Ausschreibung wird beim Teens Training ein kindgerechtes Zirkel-, Ausdauer-, oder Ganzkörper-Training angeboten. Mit Anmeldung am Fitness Counter. Ab 9 Jahre. Depending on the tender, teens training is offered child-friendly circular, endurance, or full-body training. With registration at the fitness counter. From 9 years.

ACADEMY SESSIONS FÜR MITGLIEDSKINDER

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

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

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 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, soccer, 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



KINDERKURSREGELN | CHILDREN'S CLASS RULES

- Alle Eltern/Erziehungsberechtigten sind dazu verpflichtet, ein entsprechendes Auskunftsfomular 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 hour.**
- **Voraussetzung ist eine vollständige Wellbeing Geräte- und Trainingseinweisung sowie die Vervollständigung des Auskunftsfomulars 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.
- Bitte beachten Sie, dass in unserer Kinderbetreuung sowie der gesamten Academy ein absolutes Nussverbot herrscht. Please note we operate a no NUT policy throughout the Creche and Academy.

KINDERBETREUUNGSZEITEN CRÈCHE OPENING HOURS

Montag bis Freitag Monday to Friday	08.45 bis 13.30 Uhr und 14.30 bis 18.30 Uhr 08:45 to 13:30 and 14:30 to 18:30
Samstag, Sonntag und Feiertage: Saturday, Sunday, and Holidays	08.45 bis 17.00 Uhr 08:45 to 17:00

SAUNAZEITEN FÜR FAMILIEN UND KINDER SAUNA TIMES FOR FAMILIES AND CHILDREN

Mittwoch Wednesday	14.00 bis 18.00 Uhr 14:00 to 18:00
Samstag Saturday	09.00 bis 14.00 Uhr 09:00 to 14:00

KINDERBETREUUNG | CRÈCHE

Unsere liebevoll ausgestattete, clubeigene Kinderbetreuung vereint hochqualifizierte Experten und kindgerechte Aktivitäten und Angebote für unsere kleinen Mitglieder ab acht Wochen. Unser Ziel ist es, Ihnen als Eltern die nötige Gewissheit und Ruhe zu geben die es braucht, damit auch Sie Ihren Club so intensiv wie möglich genießen können, während die Kleinen in einer einzigartigen Umgebung gut umsorgt und betreut werden. Unsere Kinderbetreuung bietet altersgerechte Spielsachen und Kuschelplätze. Wenn die Kinder älter werden, bieten unsere Academy Sessions die notwendigen sportlichen und geistigen Herausforderungen. Our fully equipped crèche area offers a range of activities and a high level of care for children from 8 weeks, our professional team of staff provide parents with the peace of mind to use our facilities while their children are stimulated and cared for in our fit for purpose environments. Our crèche is equipped with toys and cuddle spaces for kids of all ages. However, why not try our Academy sessions as the children get older.

ANMELDUNG | HOW TO BOOK

Für Buchungen, Stornierungen und Informationen rund um unser Academy Angebot wenden Sie sich bitte direkt an unser Academy Team oder rufen Sie uns an unter +49 40 899550-136. For bookings, cancellations and for further information about classes and prices please visit us directly at Academy or call us on +49 40 899550-136.



aspria.com

Aspria Hamburg Uhlenhorst
Hofweg 40
22085 Hamburg
E: Academy.uhlenhorst@aspria.de
T: +49 40 899550-136