

KURSPLAN ACADEMY

AB OKTOBER 2018



DANCE



ENERGY



SPORT



ART



BODY & MIND



OTHER OTHER

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
15.00-16.00 Ballino Tennishalle, Tennis Team, 3-4 J.	10.00-10.45 Mum & Baby Shape Energy, Jessica, 0-2 J.	15.00-16.00 Pre-Ballett 2 Spirit, Maren, 3-5 J. €	09.15-10.00 Mum & Baby Shape Energy, Peggy, 0-2 J.	15.10-15.55 Family Turnen Tennishalle, Judith, ab 1,5 J.	10.00-11.00 Ballino Tennishalle, Tennis Team, 3-4 J.	10.15-11.00 Family Turnen Tennishalle, Academy Team, ab 1,5 J.
16.00-17.00 Play Shuttle Play Shuttle, Academy Team, 3-8 J.	16.00-17.00 Play Shuttle Play Shuttle, Academy Team, 3-8 J.	16.00-17.00 Play Shuttle Play Shuttle, Academy Team, 3-8 J.	16.00-17.00 Play Shuttle Play Shuttle, Academy Team, 3-8 J.	16.00-17.00 Play Shuttle Play Shuttle, Academy Team, 3-8 J.	10.15-11.00 Family Turnen Tennishalle, Academy Team, ab 1,5 J.	11.10-12.00 Kreativ & Musik Art Worx, Academy Team, 4-8 J.
16.00-17.00 Pre-Ballett 1 Spirit, Maren, 4-6 J. €	17.00-18.00 Fitness Tennis Juniors Tennishalle, Tennis Team, 9-12 J.	16.00-17.00 Ballett Spirit, Maren, 6-8 J. €	16.00-17.00 Selbstverteidigung 2 Energy, Melina, 3-5 J. €	16.00-17.00 Family Balance Spirit, Judith, ab 6 J.	11.10-12.00 Inline Skating Vitalis, Academy Team, 9-13 J.	11.00-12.00 Power Juniors Gym, Academy Team, 9-13 J.
17.00-18.00 Fit & Fun Tennishalle, Academy Team, 9-13 J.	17.00-18.00 Kreativ & Musik Art Worx, Academy Team, 4-8 J.	17.00-18.00 Power Juniors Gym, Wellbeing Team, 9-13 J.	16.00-17.00 Selbstverteidigung 3 Energy, Melina, 6-8 J. €	16.00-17.00 Selbstverteidigung 5 Energy, Christian, 6-8 J. €	11.10-12.00 Kreativ & Musik Academy, Academy Team, 4-8 J.	12.00-13.00 Play Shuttle Play Shuttle, Academy Team, 3-8 J.
17.00-18.00 Pre-Ballett 3 Spirit, Maren, 5-7 J. €			17.00-17.50 Inline Skating Vitalis, Academy Team, 6-9 J.	17.00-18.00 Power Juniors Gym, Academy Team, 9-13 J.	12.00-13.00 Play Shuttle Play Shuttle, Academy Team, 3-8 J.	12.00-13.00 Power Juniors Gym, Niclas, 9-13 J.
			16.00-17.00 Selbstverteidigung 4 Energy, Melina, 9-13 J. €	17.00-18.00 Selbstverteidigung 6 Energy, Christian, 9-13 J. €	12.15-13.00 Basketball Tennishalle, Özhan, 5-9 J.	12.00-13.00 Fitness Tennis Juniors Tennishalle, Tennis Team, 9-12 J.
						12.10-13.00 Fit & Fun Spirit, Academy Team, 6-9 J.
						13.00-14.00 Ballino Tennishalle, Tennis Team, 3-4 J.
						13.10-14.10 Family Workout Vitalis, Niclas, ab 4 J.

Neu im Programm

Family

€ Kostenpflichtig

1 Staffel à 10 Einheiten

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 E-Mail an academy.alstertal@aspria.de oder telefonisch unter 040 520190-74.

Auf myASPRIA.com finden Sie unseren Online-Kursplan, in dem Sie nach Kategorie, Kurs oder Trainer filtern können.

Bei mehr als 5 Minuten Verspätung ist eine Kursteilnahme leider nicht mehr möglich.

Gültig ab Oktober 2018.
Änderungen vorbehalten.



KURSBESCHREIBUNGEN

BALLINO

Bei Ballino heißt es mit viel Spaß die Grundlagen des Tennisspielens sowie verschiedene andere Ballsportarten kennenzulernen, um so das Ballgefühl der Kids zu stärken.

BASKETBALL

Vom Dribbeln bis zum Korbleger powern sich die Kids hier ordentlich aus.

FAMILY BALANCE

Erleben Sie zusammen mit Ihrer Familie eine kraftvolle und zugleich beruhigende Kombination aus Yoga und Pilates mit Elementen des Tai Chi.

FAMILY TURNEN

Hier kommt die ganze Familie in Bewegung. Mit einem bunten Programm und abwechslungsreichen Übungen werden Koordination und Ausdauer von Groß und Klein verbessert.

FIT & FUN

Teamspiele, Turnübungen, Ballspiele und ganz viel Spaß stehen hier auf dem Programm.

FITNESS TENNIS JUNIORS

Dieser Kurs führt Kinder anhand von abwechslungsreichen Aufgaben mit und ohne Tennisschläger spielerisch an die Sportart mit dem kleinen gelben Ball heran.

INLINE SKATING

Ob Geschwindigkeit halten, Kurven fahren oder Bremsen – in diesem Kurs erlernen die Kids wichtige Techniken für sicheres Inline Skating.

KINDERKURSREGELN

- Bitte bringen Sie ihr Kind pünktlich zum Kursbeginn und holen es pünktlich ab. Alle kostenfreien Kinderkurse starten und enden in der Academy.
- Bitte teilen Sie uns etwaige gesundheitliche Einschränkungen vor Kursbeginn mit.
- Bitte melden Sie Ihr Kind spätestens am Vortag für die Kursteilnahme in der Academy an.
- Die Kursteilnahme ist erst dann möglich, wenn Ihr Kind keine Windel mehr benötigt.
- Gastkinder sind zu ihrer gebuchten Kurszeit herzlich willkommen. Ein Elternteil sollte sich während des Kurses im Club aufhalten.

KREATIV & MUSIK

Malen, Basteln, Musizieren – hier wartet ein buntes Programm auf die Kinder.

MUM & BABY SHAPE

Lindern Sie Ihre Rückenschmerzen und Nackenverspannungen, stärken Sie die Kraft Ihres Beckenbodens und verbessern Sie Ihre Ausdauer und Ihre körperliche Geschicklichkeit. Der richtige Zeitpunkt, solch einen Kurs zu beginnen, ist individuell und sehr unterschiedlich. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Babys bis 2 Jahre können gern mit in den Kursraum genommen werden.

PLAY SHUTTLE

Auf dem Indoor-Spielplatz mit Bälle-Bad, Klettergarten und Rutschen werden gemeinsam mit dem Academy Team spannende Mannschaftsspiele ausgetragen.

POWER JUNIORS

In diesem Kurs erwartet die Juniors unter Aufsicht eines Trainers ein altersgerechtes Kraft- und Ausdauer-Workout im Kursraum, an den Geräten oder draußen an der frischen Luft.

PRE-BALLET/BALLET

Die Kinder trainieren die Technik des klassischen Balletts und verbessern ihre Koordination, tänzerische Beweglichkeit und ihren Ausdruck.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Dieser Kurs gibt Kindern ein sicheres Gefühl. Die Selbstverteidigungstechniken sind wirkungsvoll, vielseitig anwendbar und für die Kids leicht erlernbar.

KINDERGEBURTSTAGE BEI ASPRIA

Der Nachwuchs hat Geburtstag und Sie wollen aus diesem Ereignis ein besonderes Event machen? Dann feiern Sie in der Academy. Wählen Sie aus einer Vielzahl von spannenden Party-Paketen ganz nach Wunsch des Geburtstagskindes. Den Rest überlassen Sie uns – die Freude ist garantiert und Sie bleiben entspannt!

Weitere Informationen erhalten Sie in der Academy oder telefonisch unter 040 520190-74.

Es gibt übrigens regelmäßige Specials in der Academy, bitte sprechen Sie uns an.

PERSONAL TRAINING FÜR KINDER

Ob individuelles Schwimmtraining, Ernährungsberatung und Gewichtsreduktion, Ausdauer- und Muskelkrafttraining oder Yoga und Entspannungstechnik – alles ist möglich. Gemeinsam mit Ihrem Kind und einem Personal Trainer legen Sie den Schwerpunkt und das Ziel fest.

Personal Training für Kinder ist eine Investition, die sich lohnt.



ACADEMY KURSPLAN AB OKTOBER 2018



KINDERBETREUUNGSZEITEN

Montag bis Freitag: 09.00–13.00 Uhr
15.00–19.00 Uhr
Samstag bis Sonntag: 09.30–17.30 Uhr

Aspria Hamburg Alstertal
Rehagen 20
22339 Hamburg
T: 040 520190-74

academy.alstertal@aspria.de

aspria.com

 **ASPRIA**
HAMBURG ALSTERTAL

LIVE LIFE WELL