

ELIXIA



KIDS CLUB
KIDS

Kursprogramm

gültig vom 01.10.2011 - 31.03.2012

Info und Anmeldung: dany.mierau@elixia.de oder Tel: 274 90 27 0

www.elixia.de

Anpassungen je nach Auslastung möglich! Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
13:30						Kick & Box*	
14:30						Kid's Yoga*	
15:00	Kindertanz*						
15:30						Oriental Dance*	
16:00	Kick & Box*	Kid's Gym 1*	Video Clip Dance*	Kid's Gym 1*			
16:00	Kid's Ballett 1*						Studio 1
17:00	Kid's Ballett 2*	Kid's Gym 2*	Kids Cycling*				Studio 2
17:00							Studio 3
18:00		Fit Kids *					Kids Club

Treffpunkt: Vitallounge (dort übergeben Sie Ihr Kind vor Kursbeginn dem Trainer und holen es nach Kursbeendigung wieder ab)
Die Anwesenheit der Eltern im Club während des Kurses ist Pflicht!

Kursbeschreibung

Kindertanz (3-5 J.)

Spielerisch werden Kinder an die Bewegung und Musik herangeführt.

Kid´s Ballett 1 (4-6 J.)

Empfohlen wird die vorherige Teilnahme am Kindertanz. Behutsam und altersgerecht werden die Kinder an Elemente aus dem Ballett herangeführt.

Kid´s Ballett 2 (5-8 J.)

Folgekurs von Ballett 1. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Kid´s Gym 1 (3-5 J.)

Durch altersgerechte Spiele wird die Motorik geschult und das Körperbewusstsein gefördert.

Kid´s Gym 2 (6-10 J.)

Bewegung, spannende Spiele und Spaß für die Größeren.

Fit Kids (10-15 J.)

Bewegung als Ausgleich zum Schulalltag hilft muskulären Dysbalancen vorzubeugen und trainiert die Kondition und Koordination.

Kid´s Cycling (bis 15 J., Mindestkörpergröße 1,40 m)

Ein schweißtreibendes Indoor-Cycling-Training zum Auspowern.

Oriental Dance (6-13 J.)

1001 Nacht...ganz nebenbei werden die Koordination und die Körperwahrnehmung beim Erlernen schöner Bewegungen geschult.

Kid´s Yoga (6-13 J.)

Kreativ werden die Kinder an die Asanas herangeführt und können somit von den positiven Auswirkungen von Yoga profitieren.

Kick & Box (8-13 J.) / (10-15 J.)

Schlag-, Tritt- und Atemtechniken werden erlernt, die Ausdauer und Kraft verbessert und Stress abgebaut. Muskulären Dysbalancen wird vorgebeugt.

Video Clip Dance (9-15 J.)

Einfache aber interessante Choreographien werden zu bekannten Hits einstudiert. Die Koordination und Körperhaltung werden verbessert.

Kosten für Kundenkinder ohne Familienmitgliedschaft:

Pro Monat

Jeder weitere Kurs im selben Monat

Für Externe:

Pro Monat

Jeder weitere Kurs im selben Monat

Kursdauer : 1 Monat, Anmeldeschluß : 1 Woche vor Monatsbeginn bei dany.mierau@elixia.de



*** kosten- und monatlich anmeldepflichtiges Angebot!**
Informationen zu unseren Familienmitgliedschaften erhalten Sie bei unseren Kundenberatern!