

Freitag	Donnerstag	Mittwoch	Dienstag	Montag
	10:00 – 11:00 Wirbelsäulen- Gymnastik 16:00 – 17:00 KIKS UP Camp 17:00 – 18:00 Gerätgestütztes Ganzkörperkraft- training 18:00 – 19:00 Indoor Cycling	15:00 – 16:00 Klettern „Kids“	15:00 – 16:00 Kampfkunst „Kids“ 16:00 – 17:00 KIKS UP Camp	10:00 – 11:00 Wirbelsäulen- Gymnastik

Informationen und Anmeldung



Kursprogramm

für

2018 / 2019

**GYMNASIUM im
Sportpark
Bad Nauheim**

**In der Au 30-32
61231 Bad Nauheim**

Tel. 06032 / 71451

www.sportpark-badnauheim.de





Indoor Cycling

Wetterunabhängiges Ausdauertraining auf speziellen Standfahrrädern. Verbessert die Fitness und tut der allgemeinen Gesundheit gut. Außerdem kann vor-

züglich Stress abgebaut und so der Hektik des Alltags im wahrsten Sinne des Wortes davon geradelt werden. Beim Indoor Cycling trainiert jeder auf seinem eigenen Leistungsniveau und trotzdem in der Gruppe.

Wirbelsäulengymnastik

Funktionelles Krafttraining, kombiniert mit Dehnübungen: Kraft und Beweglichkeit werden erhalten und verbessert.

Stabilisierung der Wirbelsäule. Körperhaltung und Alltagsbelastung werden berücksichtigt.

Fortlaufender Kurs

- Erstattungsfähig nach § 20 SGB V -



Kurs-Preise	
Wirbelsäulengymnastik Kurs je 10 Einheiten	75,-- €
KIKS UP Camp	Kurs- information anfordern!
Kampfkunst „Kids“ (7-12 Jahre) Kurs je 7 Einheiten	65,-- €
Gerätegestütztes Ganzkörperkrafttraining Kurs je 10 Einheiten	125,-- €
Klettern Kids (7-12 Jahre) Kurs je 7 Einheiten	65,-- €
Indoor Cycling Kurs je 10 Einheiten	65,-- €

Gerätegestütztes Ganzkörperkrafttraining

Gesundheitsorientiertes Krafttraining.

Es wird sowohl mit dem eigenen Körpergewicht als auch mit Klein- und Großgeräten trainiert.

- Erstattungsfähig nach § 20 SGB V -



Kampfkunst „Kids“

Kinder haben Spaß an der Bewegung und entwickeln gleichzeitig ein Gefühl für ihre eigenen Kräfte. Bereits eine allgemeine sportliche Betätigung hilft Kindern, ihre Energie besser zu kanalisieren. Spezieller geht's mit Kampfsport oder Kampfkunst. Neben den körperlichen Vorzügen von koordinativ anspruchsvollen Bewegungen werden auch Werte wie Respekt, und Höflichkeit vermittelt. Es wird erlernt, Gefahrensituationen zu erkennen und durch selbstbewusstes Handeln zu vermeiden. Für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren.



Klettern „Kids“

Ganzheitliches Training für Kinder zwischen 7 und 12 Jahren. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Geschicklichkeit, Vorsicht, Verantwortungsbewusstsein und Vertrauen werden gefördert.

Außerdem macht es riesig Spaß.



KIKS UP CAMP

Das interdisziplinäre Therapieangebot für übergewichtige Kinder und Jugendliche.

- Kursunterlagen anfordern -