

Montag

14.00-14.45
Seepferdchen 2*
min. 4 Jahre
Pool Corinna

14.00-14.45
Seepferdchen 13*
min. 4 Jahre
Pool Louisa

15.00-15.45
Seepferdchen Folge 1*
min. 4 Jahre
Pool Louisa

15.00-16.00
Bronze-Kurs 1*
ab Seepferdchen-Abzeichen
Pool Corinna

16.00-17.00
Bronze-Kurs 2*
ab Seepferdchen-Abzeichen
Pool Louisa

16.00-17.00
Silber-Kurs 1*
ab Bronze-Abzeichen
Pool Corinna

17.00-18.00
Gold-Kurs 1*
ab Silber-Abzeichen
Pool Corinna

17.00-18.00
Silber-Kurs 2*
ab Bronze-Abzeichen
Pool Louisa

Dienstag

14.00-14.45
Seepferdchen 3*
min. 4 Jahre
Pool Nina

15.00-15.30
Kleinkind-Schwimmen 1b*
2-3 Jahre
Pool Brigitte

15.00-15.45
Seepferdchen Folgekurs 2*
min. 4 Jahre
Pool Nina

15.30-16.00
Kleinkind-Schwimmen 2a*
3-4 Jahre
Pool Brigitte

16.00-16.45
Seepferdchen 4*
min. 4 Jahre
Pool Brigitte

16.00-17.00
Bronze-Kurs 3*
ab Seepferdchen-Abzeichen
Pool Nina

17.00-18.00
Gold-Kurs 2*
ab Silber-Abzeichen
Pool Nina

17.00-18.00
Schwimm-Training Juniors 1*
ab Gold-Abzeichen
Pool Brigitte

Mittwoch

10.00-10.30
Aqua Babes 1a*
3-12 Monate
Pool Marlen

10.30-11.00
Aqua Babes 1c*
3-12 Monate
Pool Marlen

11.00-11.30
Aqua Babes 2a*
12-24 Monate
Pool Marlen

14.15-15.00
Seepferdchen Folgekurs 3*
min. 4 Jahre
Pool Sabrina R.

14.00-14.45
Seepferdchen 5*
min. 4 Jahre
Pool Thao

15.00-15.45
Seepferdchen 6*
min. 4 Jahre
Pool Sabrina R.

15.00-15.45
Seepferdchen 12*
min. 4 Jahre
Pool Thao

16.00-17.00
Bronze-Kurs 4*
ab Seepferdchen-Abzeichen
Pool Thao

16.00-17.00
Silber 3*
ab Bronze-Abzeichen
Pool Sabrina R.

17.00-18.00
Bronze-Kurs 5*
ab Seepferdchen-Abzeichen
Pool Sabrina R.

17.00-18.00
Silber-Kurs 4*
ab Bronze-Abzeichen
Pool Thao

Donnerstag

10.00-10.30
Aqua Babes 2b*
12-24 Monate
Pool Bettina

10.30-11.00
Aqua Babes 1b*
3-12 Monate
Pool Bettina

14.15-15.00
Seepferdchen 7*
min. 4 Jahre
Pool Brigitte

14.15-15.00
Seepferdchen Folge 4*
min. 4 Jahre
Pool Heike

15.00-15.45
Seepferdchen Folgekurs 5*
min. 4 Jahre
Pool Brigitte

15.00-15.45
Seepferdchen 11*
min. 4 Jahre
Pool Heike

16.00-17.00
Bronze-Kurs 6*
ab Seepferdchen-Abzeichen
Pool Brigitte

16.00-16.30
Kleinkind-Schwimmen 1a*
2-3 Jahre
Pool Heike

16.30-17.00
Kleinkind-Schwimmen 2c*
3-4 Jahre
Pool Heike

17.00-18.00
Schwimm-Training Kids 1*
ab Silber-Abzeichen
Pool Brigitte

17.00-18.00
Schwimm-Training Juniors 2*
ab Gold-Abzeichen
Pool Viasta

Freitag

14.15-15.00
Seepferdchen Folgekurs 6*
min. 4 Jahre
Pool Brigitte

15.00-15.45
Seepferdchen 8*
min. 4 Jahre
Pool Brigitte

15.00-16.00
Schwimmtraining Kids 2*
ab Silber-Abzeichen
Pool Thao

16.00-17.00
Bronze-Kurs 7*
ab Seepferdchen-Abzeichen
Pool Brigitte

16.00-17.00
Gold-Kurs 3*
ab Silber-Abzeichen
Pool Thao

17.00-18.00
Silber-Kurs 5*
ab Bronze-Abzeichen
Pool Brigitte

17.00-18.00
Schwimmtraining Juniors 3*
ab Gold-Abzeichen
Pool Thao

Samstag

10.30-11.00
Kleinkind-Schwimmen 1c*
2-3 Jahre
Pool Sabrina R.

11.00-11.30
Kleinkind-Schwimmen 2b*
min. 3-4 Jahre
Pool Sabrina R.

11.45-12.30
Seepferdchen 9*
min. 4 Jahre
Pool Sabrina R.

12.00-12.45
Seepferdchen 10*
min. 4 Jahre
Pool Alexander

12.30-13.15
Seepferdchen Folgekurs 7*
min. 4 Jahre
Pool Sabrina R.

13.00-13.45
Seepferdchen Folgekurs 8*
min. 4 Jahre
Pool Alexander

13.30-14.30
Bronze-Kurs 8*
ab Seepferdchen-Abzeichen
Pool Sabrina R.

14.00-15.00
Bronze-Kurs 9*
ab Seepferdchen-Abzeichen
Pool Alexander

15.00-16.00
Silber-Kurs 6*
ab Bronze-Abzeichen
Pool Alexander



Schwimmkurse

* kostenpflichtig
** keine Anmeldung erforderlich

Gültig ab Januar 2012.
Änderungen vorbehalten.

Kursbeschreibungen

Aqua Power

Wasser-Spaß zur Kräftigung der Muskulatur und Stärkung von Herz und Kreislauf.

Ballspiele

Mannschafts-Ballspiele sind Hauptthema.

Fit Kids

Mit Schwungtuch, Hüpfbällen, Play Shuttle und vielem mehr werden die Kids spielerisch aktiv

Fußball

Training und Spaß in der Tennishalle für alle Kids, die das runde Leder lieben!

Inlineskating

Inlineskating ist sowohl eine Sportart, bei der man sich auf Inlineskates fortbewegt, als auch eine Fortbewegungsmöglichkeit als Verkehrsteilnehmer. In diesem Kurs wird alles für das sichere Inlinern beigebracht: Geschwindigkeit, Kurven fahren und abbremsen!

Ju-Jutsu

Ju-Jutsu ist ein modernes, offenes Selbstverteidigungssystem für die Praxis des täglichen Lebens, sowie klassische Kampfkunst in einem. Ju-Jutsu (übersetzt) „sanfte Kunst“ basiert auf Selbstverteidigungstechniken.

Lauftreff

Mit einem Fitnesstrainer geht es an die frische Luft.

Mini Play Shuttle

Betreute Play Shuttle für unsere Kleinen ab 1½ Jahre. Mit einem Asprini Mitarbeiter ins Bällebad und auf die Rutsche.

Play Shuttle

Unter Betreuung eines Asprini Mitarbeiters wird das Klettergerüst zum spannenden Spielplatz für Gewinn- und Mannschaftsspiele.

Power Juniors

An einem Geräte-Zirkel wird auf der Fitnessfläche das erste Krafttraining durchgeführt.

Pre-Ballett/Ballett

Die Technik des klassischen Balletts wird trainiert und Koordination, tänzerische Beweglichkeit und Ausdruck geschult.

Spiel + Spaß

Das ist die kunterbunte Stunde für unsere Kleinen. Immer passend zur Jahreszeit wird gebastelt, gestaltet, gespielt und gemalt.

Schwimmen

Aqua Babes

Wasser stimuliert die Sinne und die Motorik des Babys. Mit viel buntem Equipment lernen die Kinder das Element Wasser kennen.

Kleinkind-Schwimmen

Die Kinder erfahren in Ihrer Begleitung den Bewegungsraum Wasser. Spielerisch werden Springen, Tauchen, Schweben und Gleiten vermittelt. Die optimale Vorbereitung auf den Seepferdchen-Kurs!

Seepferdchen

Durch ein vielfältiges Bewegen und Spielen im Wasser lernen die Kinder Schwimmen und können ihr Seepferdchen-Abzeichen erwerben.

Seepferdchen Folgekurs

Ein Kurs für alle Kinder, die bereits einen 20-wöchigen Seepferdchen-Kurs bei Aspria besucht haben und weiter schwimmen möchten, um das Abzeichen zu erwerben.

Bronze-Kurs

Mit viel Know-how werden die Schwimmfähigkeiten der Kinder weiter gefördert und die Ausdauer trainiert. Zum Abschluss des Kurses kann das deutsche Jugendabzeichen Bronze erworben werden.

Silber-Kurs

Hier wird das Streckentauchen geübt, neue Schwimmlagen erlernt und alle angeeigneten Fähigkeiten verfeinert. Zum Abschluss des Kurses kann das deutsche Jugendabzeichen Silber erworben werden.

Gold-Kurs

Um das deutsche Jugendabzeichen Gold erwerben zu können, werden das Ausdauer-schwimmen sowie die Schwimm- und Rettungstechniken der Kinder intensiv trainiert.

Schwimmtraining Kids

Dieser Kurs ist für Kinder, die ihr Silber-Abzeichen bereits erworben haben, jedoch zu jung für das Gold-Abzeichen sind. Hier können Schwimmfähigkeiten verbessert werden.

Schwimmtraining Juniors

Ein Kurs für alle Kinder, die bereits das Gold-Abzeichen erworben haben, ihr Können im Wasser jedoch weiter verbessern möchten. Hier gehören auch das Delphin-Schwimmen und die Rollwende zum Programm. Darüber hinaus können die drei DSV Leistungsschwimmabzeichen erworben werden.

Family-Kurse

Family-Badminton

Hier steht für die ganze Familie sportliches Badminton auf dem Programm. Eine Voranmeldung ist erforderlich.

Family-Balance

Gemeinsam im Einklang. Es werden Flexibilität, Balance und Rumpfstabilität miteinander verbunden. Eine harmonische Stunde für die ganze Familie.

Family-Boxen

Erlernen von grundlegenden Box-Bewegungen. Kombinationen und Schläge ohne Körperkontakt. Das stärkt die ganze Familie.

Family-Combat

Dieses Trainingsprogramm ist nach einer Auswahl von Karate-, Box- und Tai Chi-Elementen entwickelt worden und schafft ein energiereiches Workout.

Family-Shape

Ein Kraft-Ausdauer-Programm für den ganzen Körper und für die ganze Familie.

Family-Turnen

Hier kommen Kleine und Große in Schwung. Ein tolles buntes Programm wartet auf Euch!

Family-Workout

Kondition und Ausdauer der ganzen Familie werden hier mit einem buntem Programm gefördert.

Family-Zumba

Ein schweißtreibendes Dance-Workout für die ganze Familie.

Tennis

Rasselbanden-Tennis

- Spielerisches Heranführen an den Tennissport
- Gruppen mit 3-6 Teilnehmern
- Laufzeit 2 Monate
- € 32 pro Monat und Teilnehmer

Academy Training

- Training in den 2er-, 3er- oder 4er-Gruppen
- Laufzeit 20 Wochen
- Trainingszeit: 90 Minuten

Kosten:

- 2er-Gruppe € 690 pro Teilnehmer
- 3er-Gruppe € 495 pro Teilnehmer
- 4er-Gruppe € 391 pro Teilnehmer

Hobby-Tennis

- Training in 3er- oder 4er-Gruppen
- 10 Trainingseinheiten à 60 Minuten
- Termine nach Absprache
- Kosten für 10 Einheiten: € 132 pro Teilnehmer

Schnupper-Badminton

- Jedes Mitglied kann 2 Schnuppertermine wahrnehmen
- Schnuppern ist kostenfrei
- Teilnehmerzahl ist auf max. 4 begrenzt
- Termine finden jede Woche statt