

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			09:00 – 09:45 REHA		Kids Workshops Firmen Workshops	
10:00 – 10:45 REHA			10:00 – 10:45 Fit im Alter			10:00 – 11:00 Fitnessboxen für Menschen mit Beeinträchtigung
	15:00 – 15:50 Safety Kids Junior 3-6 Jahre	15:00 – 15:50 Zumba Kids Junior 3-6 Jahre	15:00 – 15:50 Safety Kids Junior 3-6 Jahre		11:00 – 12:30 Yoga	11:15 – 12:15 Sport Kids Kursraum ab 2 Jahren
16:00 – 16:50 Zumba Kids Junior 3-6 Jahre	16:00 – 16:50 Safety Kids 7-10 Jahre	16:00 – 16:45 Zumba Kids 7-11 Jahre	16:00 – 16:50 Safety Kids 7-10 Jahre	16:30 – 17:30 Sport Kids Kursraum ab 2 Jahren		11:15 – 12:15 Sport Kids Fläche/ Zirkel 10-14 Jahre
17:00 – 17:50 Zumba Kids 7-11 Jahre	17:00 – 17:50 Safety Kids Pro 7-10 Jahre	16:45 – 17:30 Eltern Kind Box Workout 3-14 Jahre	17:00 – 17:50 Safety Kids Pro 7-10 Jahre	16:30 – 17:30 Sport Kids Fläche/ Zirkel 10-14 Jahre		14:00 – 14:45 Bewegung/ Sport für Menschen mit Demenz
18:00 – 18:50 Bodystyling	18:00 – 18:50 Safety Teens 11-14 Jahre	17:30 – 18:20 Rücken & Bauch	18:00 – 18:50 Safety Teens 11-14 Jahre			
19:00 – 20:30 Yoga	19:15 – 19:45 Eltern Kind Fitness Workout 5-14 Jahre	18:20 – 19:10 Bodystyling	19:15 – 20:00 Zumba Workout	18:30 – 19:15 REHA		
	19:15 – 20:00 Zumba					



Zumba Kids

Zumba Kids ist eine energiegeladene Tanzparty für Kinder ab 2 Jahren! Hier dreht sich alles um Spaß, Lachen, Singen und Tanzen. Gemeinsam lernen die Kinder spielerisch, sich zur Musik zu bewegen und einfache Choreografien zu tanzen. Jeder ist willkommen, einfach mitzumachen, zu hüpfen, zu rennen und die Freude an der Bewegung zu entdecken. Jede Stunde enthält neben dem Tanzprogramm ein kleines Warm- Up, eine Dehnungsrunde und ein Abschlussspiel. Für die größeren Kids ab 7 Jahren passen wir die Choreografien dem Alter an und verwenden aktuelle Hits, die sie vielleicht schon aus dem Radio kennen. Dabei können die Kinder nicht nur neue Tanzschritte lernen, sondern auch Erfahrungen bei kleinen Auftritten sammeln.

Safety Kids / Safety Teens

Wir sind keine klassische Kampfsportschule, sondern ein praxisorientiertes Sicherheitstraining für Kinder, das Bewegung und Prävention vereint. Unser Ziel ist, Ihrem Kind beizubringen, wie es Gefahren erkennt, sich mit schnellen Techniken befreit und sicher flüchtet. Flucht steht immer im Vordergrund, nicht der Kampf. Das Konzept wurde von einem Expertenteam aus Polizei, Pädagogik und Praxis entwickelt und ist die Umsetzung des Präventionskonzepts „Sicherer Hafen“. In Gelsenkirchen-Buer bauen wir in Zusammenarbeit mit der Kinderschutzallianz und KiJuTe ein dichtes Netz an Kinder:Schutzinseln auf. Ihr Kind lernt bei uns nicht nur, wie es flieht, sondern auch, wohin es sicher flüchten kann.

Sport Kids (ab 2 Jahre) / Sport Teens (ab 10 Jahre)

Ein echtes Highlight unseres Angebots: Während Eltern und Familienmitglieder ungestört auf der Trainingsfläche trainieren, können Familien mit unterschiedlich alten Kindern diese Zeit optimal nutzen – eine konkurrenzlose Lösung im Fitnessbereich, die den Alltag von Familien erheblich erleichtert. Die Kleinsten lernen im Kursraum spielerisch ihren Körper kennen und verbessern ihre Bewegungsabläufe mit viel Spaß und in einem altersgerechten Umfeld. Die älteren Kinder sammeln unter professioneller Anleitung ihre ersten Erfahrungen im Kraftausdauertraining auf der offenen Trainingsfläche. Das ist ein einzigartiges Highlight, da sie bereits vor dem üblichen Mindestalter von 14 Jahren betreut trainieren können und so die Gelegenheit haben, wie die „Großen“ zu trainieren.

Eltern-Kind-Kurse

Unsere Eltern-Kind-Kurse bieten die perfekte Gelegenheit, die Familienzeit aktiv zu gestalten. In einem unterstützenden Umfeld arbeiten Eltern oder Großeltern gemeinsam mit ihren Kindern im Team. Ob als zusätzliche Unterstützung für Kinder, die noch etwas mehr Hilfe benötigen, oder einfach, um gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben – hier steht das gemeinsame Erlebnis im Mittelpunkt

Kids Tarif (alle Kids Kurse / 6 Tage die Woche): 39,90€ p.m.

Family Tarif (2 Erwachsene Studionutzung + 2 Kinder Kids Tarif): 79,90€ p.m.

Zumba

Zumba kombiniert heiß-rhythmische lateinamerikanische Musik mit einfachen Tanzbewegungen. Es ist ein energiegeladenes Dance-Workout für jedermann. Lasst uns gemeinsam zur Musik abrocken, Spaß haben und dabei Kalorien verbrennen!

Zumba Workout

Dieses intensive Workout bringt dein Training auf die nächste Stufe! Wir kombinieren schnelle, kraftvolle Schritte, Sprünge und kraftvolle Bewegungen zu feurigen lateinamerikanischen Rhythmen. Es ist ein intensives Ausdauer-Workout, das deinen Körper auf eine neue Weise herausfordert.

Bodystyling

Ein Ganzkörper-Kraftkurs im klassischen Aerobic-Stil. Mit Übungen für Arme, Beine, Po und Rumpf formst du deinen Körper und stärkst deine Muskulatur. Ein vielseitiges Training, das dich herausfordert und gleichzeitig fit macht!

Rücken & Bauch

Ideal für Einsteiger oder alle, die den Fokus auf die Körpermitte legen möchten. In diesem Kurs kräftigen wir gezielt Rücken- und Bauchmuskulatur, um die Haltung zu verbessern und Rückenschmerzen vorzubeugen.

Yoga

Finde deine innere Balance und Stärke. Yoga kombiniert sanfte Bewegungen mit bewusster Atmung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Es ist das perfekte Training, um Flexibilität zu verbessern, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen.

Fit im Alter

Fit im Alter ist das perfekte Ganzkörpertraining, um jeden Muskel zu beanspruchen. Wir bleiben dabei stets im Stehen oder Sitzen und legen den Fokus auf Kraftausdauer und Koordination. So haltet ihr euren Körper fit und in Balance.

Rehasport (Orthopädie)

Rehasport unterstützt dich dabei, nach einer Verletzung oder Operation wieder fit zu werden. Das gezielte Training stärkt deine Muskulatur, verbessert die Beweglichkeit und lindert Schmerzen. Die Teilnahme ist nur mit einer ärztlichen Verordnung möglich.

LIMITLESS Buer • Hochstraße 40-44, 45894 Gelsenkirchen • 0209 81822722