

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	09:00 – 09:45 REHA		09:00 – 09:45 REHA		Kids Workshops Firmen Workshops	
10:00 – 10:45 REHA	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 Basko Safety Kids Junior 3-6 Jahre	15:00 – 15:50 Dance School by Lorena 3-6 Jahre	15:00 – 15:50 Basko Safety Kids Junior 3-6 Jahre	15:30 – 16:15 Sport Kids Kursraum Ab 2 Jahre	11:00 – 12:30 Yoga	11:15 – 12:15 Sport Kids Kursraum Ab 2 Jahre
16:00 – 16:50 Dance School by Lorena 3-6 Jahre	16:00 – 16:50 Basko Safety Kids 7-10 Jahre	16:00 – 16:45 Dance School by Lorena 7-11 Jahre	16:00 – 16:50 Basko Safety Kids 7-10 Jahre	16:30 – 17:15 Sport Kids Kursraum Ab 2 Jahre		11:15 – 12:15 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahre
16:30 – 17:30 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahre	16:30 – 17:30 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahre	16:30 – 17:30 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahre	16:30 – 17:30 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahre	16:30 – 17:30 Sport Teens Trainingsfläche Ab 10 Jahre		14:00 – 14:45 Bewegung/ Sport für Menschen mit Demenz
17:00 – 17:50 Dance School by Lorena 7-11 Jahre	17:00 – 17:50 Basko Safety Kids Pro 7-10 Jahre	16:45 – 17:30 Eltern Kind Workout 3-14 Jahre	17:00 – 17:50 Basko Safety Kids Pro 7-10 Jahre			
18:00 – 18:50 Bodystyling	18:00 – 18:50 Basko Safety Teens 10-14 Jahre	17:30 – 18:20 Rücken & Bauch	18:00 – 18:50 Basko Safety Teens 10-14 Jahre	17:30 – 18:15 Zumba Party		
19:00 – 20:30 Yoga	19:15 – 20:00 Zumba	18:20 – 19:10 Bodystyling	19:20 – 20:05 Pilates	18:30 – 19:15 REHA		
			20:15 – 21:00 Pilates			



Dance School by Lorena 3–6 Jahre / 7–11 Jahre

Unsere Dance School bei Lorena ist mehr als nur Tanzen – sie ist der Einstieg in die Welt von Rhythmus, Bewegung und Bühne! Die Kinder lernen altersgerecht Tanz-Basics, Hip-Hop-Moves und kleine Choreografien, die Spaß machen und das Selbstvertrauen stärken. Neben den regelmäßigen Kursen trainieren wir auch für Auftritte und kleine Shows, bei denen die Kids zeigen dürfen, was in ihnen steckt. Jede Stunde enthält spielerisches Aufwärmen, einfache Technikübungen und kreative Team-Momente – so entsteht Freude an Bewegung und Ausdruck.

Über Lorena – unsere Dance-Coachin Lorena steht seit ihrem vierten Lebensjahr auf der Bühne – Tanzen begleitet sie nun seit über 20 Jahren. Sie hat in verschiedenen Stilrichtungen wie Hip Hop, Lyrical Dance und Showdance trainiert und ihre Leidenschaft schließlich zu ihrem Beruf gemacht. Durch Auftritte auf internationalen Bühnen und die Arbeit mit Kinder- und Jugendgruppen bringt sie jede Menge Erfahrung, Energie und Kreativität mit. In ihren Kursen vermittelt sie nicht nur Schritte, sondern auch Bewegungsfreude, Rhythmusgefühl und Selbstvertrauen – mit ganz viel Herz und Spaß.

Basko Safety Kids / Basko Safety Teens

BASKO Safety Kids steht für hochwertiges, praxisnahes Sicherheitstraining mit Herz und System – entwickelt in Gelsenkirchen in enger Zusammenarbeit mit der Kinderschutz-Allianz und KiJuTe. Kinder lernen, Gefahren zu erkennen, Grenzen zu setzen und sich mit einfachen, wirkungsvollen Techniken zu befreien. Im Mittelpunkt steht immer Sicherheit, Selbstvertrauen und Mut.

Das Programm wird ausschließlich von erfahrenen Profis geleitet – mehrfache Dan-Träger im Taekwondo, Europameister im Kung-Fu und zertifizierte Krav-Maga-Instruktoren. Sie vermitteln Kompetenz, Disziplin und Freude an Bewegung – mit pädagogischem Feingefühl und klarer Struktur. Das BASKO-System umfasst fünf aufeinander aufbauende Prüf-Stufen, die innerhalb von zwei Jahren erreicht werden können. Nach jeder Stufe erhalten die Kinder ein offizielles Abzeichen – bei der Prüfung persönlich überreicht von BASKO.

BASKO ist das Maskottchen und Herzstück der Kinderschutz-Allianz – entstanden aus unserer Arbeit in Gelsenkirchen und Symbol für Sicherheit, Stärke und Zusammenhalt. Hier hat BASKO sein Zuhause – und begleitet die Kinder auf jedem Schritt ihrer Entwicklung.

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

Unsere Sportprogramme für Kinder und Jugendliche sind einzigartig in der Region. Ab 10 Jahren trainieren die Teens bei uns schon im Studio – in kleinen Gruppen mit maximal acht Teilnehmern und immer unter enger Anleitung erfahrener Trainer. Der Kurs läuft an sechs Tagen pro Woche und bietet jeden Tag neue, spannende Einheiten. So bleibt das Training abwechslungsreich, motivierend und effektiv. Die Kinder lernen von Anfang an, wie man richtig an Geräten trainiert, worauf Technik und Haltung ankommen und wie man Verletzungen vermeidet. Dadurch sind sie bestens vorbereitet, wenn sie ab 14 Jahren eigenständig trainieren dürfen. Unsere jüngeren Sport Kids (ab 2 Jahren) entdecken spielerisch Bewegung, Koordination und Körpergefühl – mit Spaß, Motivation und altersgerechter Förderung. So legen wir früh den Grundstein für ein gesundes, starkes Körperbewusstsein

Eltern-Kind-Kurs

Unser Eltern-Kind-Kurs bietet 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

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