

vita family - Kurse ab 01. Februar 2017



Mo. 10:00 - 11:30 Uhr Handzeichensprachkurs (ab der Schwangerschaft) in KR2

Durch das Einführen einfacher Handzeichen, begleitet von dem besagten Wort, geben Sie ihrem Baby die Möglichkeit sich auszudrücken und seine Bedürfnisse mitzuteilen. Damit die Kleinen aufmerksam bleiben und Spaß haben, lernen Sie und Ihr Baby durch Kinderlieder, Reime und Spiele Babyzeichen für den Alltag.

Di. 09:30 - 10:30 Uhr MumTime mit Kind (ab 10 Wochen) in KR2

Weiterführend zur Rückbildungsgymnastik liegt der Schwerpunkt bei den individuellen Problemzonen der Mutter, Bauchmuskeln, ungeliebte Pfunde, Körperhaltung, Nackenverspannungen, Ausdauer, Rückenschmerzen, Beckenboden und Stressabbau. Die Kinder werden mit Kinderliedern begleitet und bei Teilübungen in das Workout integriert.

Di. 16:00 - 17:00 Uhr Spiel & Bewegungstanz (2 - 5 Jahre) in KR2

Hier geht es um die individuelle Entwicklung der Persönlichkeit und Koordination durch spielerisches Zusammenwirken von Bewegung, Rhythmus und Musik, die dem Alter der Kinder entsprechen. Rhythmusempfinden, Taktgefühl, Konzentrationsfähigkeit und Gehör werden auf spielerische Weise gefördert und Selbstvertrauen wird gewonnen.

Di. 16:00 - 17:00 Uhr Hip Hop Kids (6 - 9 Jahre) in KR1

Alle die Lust und Spaß an Hip Hop Musik und Bewegung haben, sind hier genau richtig! Erste Moves und Freestyle bringen die Kids in die Welt des Hip Hop Tanzes. Sie lernen hier Grundtechniken, Musikalität und sich kreativ in der Gruppe und als eigene Persönlichkeit zu sehen!

Di. 17:00 - 18:00 Uhr Hip Hop Teens (9 - 14 Jahre) in KR1

Das Warm-up mit Basics & Moves, Technik, Freestyle und Koordinationsübungen dient der eigenen Körperkontrolle. Eine aufbauende Choreographie, die mal lässig, mal groß und powervoll ist, wird der Hauptbestandteil der Kursstunde sein. Zudem gibt es Einblicke in viele andere Stilrichtungen des Hip Hop Tanzes & Freestyles.

Mi. 10:30 - 11.30 Uhr Mama & Kind Yoga (ab 6 Wochen) in KR4

Diese Yogastunde ist für Mamas, die ihre Yogazeit gemeinsam mit ihrem Kind genießen wollen. Die Kinder werden spielerisch in die Übungen einbezogen und können sich ganz natürlich darin einfinden und bewegen oder einfach nur beobachten.

Do. 10:00 - 11:00 Uhr WellKin® (ab 6 Wochen - ca. 1 Jahr) in KR4

Das Bewegungs- und Entspannungskonzept für Wickelkinder setzt genau da an, wo die Zeit oftmals schlecht genutzt wird: beim täglichen Wickeln. Zielsetzung ist es, aus dem Wickeln mit Hilfe von Reimen, Fingerspielen, Liedern und Massagetechniken eine Wohlfühlzeit zu machen.

Do. 17:00 - 18:15 Uhr Schwangerschafts Yoga in KR2 (auch als Präventionskurs buchbar)

Der Kurs soll den werdenden Müttern dabei helfen, Entspannung zu finden und tief durchzuatmen, sich auf das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren, und den Stress des Alltags abzubauen.

Fr. 16:00 - 17:00 Uhr ZumbaKids® 4 - 9 Jahre in KR3 & 9 - 14 Jahre in KR1

Ein speziell für Kinder entwickeltes Programm, bei dem Tanzschritte & coole Moves zu lateinamerikanischen Rhythmen kombiniert werden. Spielerisch werden Merkfähigkeit, Kreativität, Disziplin, Teamwork und das Selbstwertgefühl gefördert. Das Wichtigste ist jedoch, das bei alledem der Spaß im Vordergrund steht!