


Juniorkurse | Programm Sommer 2020

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
		10:00 NEU!	Bewegungsspiele 1 - 2 J. Lilly			10:00	Bewegungsspiele 1,5 - 2,5 J. Charlotte	10:00	Spielturnen 2 - 4 J. Ingrid	10:00h	Spielturnen 2 - 4 J. Mandy		
15:15	Psychomotorik 4 - 6 J. Charlotte					15:00	Bewegungsspiele 1,5 - 2,5 J. Ingrid	15:30	Tänz. Früherziehung 3 - 5 J. Frauke				
15:15	Tänz. Früherziehung 3 - 5 J. Anna			15:00 NEU!	Kindertanz 4 - 6 J. Charlotte	15:00	Psychomotorik 5 - 7 J. Charlotte	15:30	Bewegungsspiele 1 - 2 J. Ingrid				
15:30	Tänz. Früherziehung 3 - 5 J. Frauke	15:45	Spielturnen 2 - 4 J. Krissi	16:00	Psychomotorik 3 - 5 J. Charlotte	16:00	Spielturnen 2 - 4 J. Ingrid	16:15	Kinderballett 4 - 6 J. Veronica				
16:15	Spielturnen 2 - 4 J. Charlotte	16:00	Kindertanz 4 - 6 J. Charlotte	16:00	HipHop Minis 6 - 8 J. Frauke	16:00	Kindertanz 5 - 7 J. Charlotte	16:15	Psychomotorik 3 - 5 J. Charlotte	Kinder-Themen- geburtstage auf Anfrage		Kinder-Themen- geburtstage auf Anfrage	
16:15	HipHop Minis 6 - 8 J. Anna	16:45	Psychomotorik 6 - 8 J. Krissi	16:00	Bewegungsspiele 1 - 2 J. Lilly	17:00	Psychomotorik 4 - 6 J. Charlotte	16:30	Spielturnen 2 - 4 J. Ingrid				
17:15	• AktivVital Kids 6 - 8 J. Anna + Charlotte	17:00	Clipdance 6 - 8 J. Charlotte	17:00	HipHop Youngsters 8 - 10 J. Charlotte	17:30	HipHop 11 - 14 J. Vanessa	17:00	Kinderballett 7 - 9 J. Veronica				
		17:45	HipHop Youngsters 8 - 11 J. Alina			18:30	HipHop 15 - 18 J. Vanessa	17:45 NEU!	Kinderballett 4 - 6 J. Veronica				
		17:45	Selbstverteidigung für Kids 7 - 12 J. (Jiu-jitsu) Frederic										

gültig ab: 27.02.2020

- **bezuschusst von den Krankenkassen nach §20 SGB**
- **abgeschlossener Kurs, Starttermine bitte an der Rezeption erfragen**

Juniorkreis e.V.
 Kirchbergstr. 17a | 86157 Augsburg
 Mail: info@juniorkreis.de
 Hotline: 0 821 - 650 801 36
www.juniorkreis.de

Öffnungszeiten
 Die Öffnungszeiten orientieren sich an
 den aktuell laufenden Kurszeiten.
 Für Fragen, Informationen oder Anmel-
 dungen sind wir gerne während der
 Bürozeiten für Sie da.

Bürozeiten
Mo 12:30 - 15:30 Uhr
Di, Mi 10:15 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr
Do 11:00 - 18:00 Uhr
Fr 13:00 - 17:00 Uhr



KINDERKURSE BIS 3 J. MIT ELTERN

Bewegungsspiele für Kinder (1-2 J.)

Nach dem Anfangsritual können die Kinder spielerisch Erfahrungen mit Kleingeräten und/oder Alltagsmaterialien sammeln. Dabei erproben und vertiefen sie ihre motorischen Fähigkeiten beim Hüpfen, Rollen, Werfen, Fangen usw. im gemeinsamen Spiel mit ihren Eltern. Im zweiten Teil der Stunde kann dann ein Kletterparcours erkundet werden. Dieser wird in seinen Anforderungen der jeweiligen Entwicklungsstufe innerhalb der Gruppe angepasst.

Spieleturnen für Mu/Va + Kind (2-4 J.)

Hier führen wir die Bewegungsspiele weiter und passen die Inhalte der jeweiligen Entwicklungsstufe der Gruppe an. Durch die Erfahrungssammlung mit Kleingeräten, das Beobachten und Immitieren der anderen Kinder sowie das Erkunden eines Parcours werden viele Eigenschaften gefördert und die Gesamtentwicklung unterstützt.

KINDERKURSE 3 - 6 J. OHNE ELTERN

Tänzerische Früherziehung (ab 3 J.)

Unterlegt mit Kinderliedern, lernen die Kinder spielerisch die ersten Tanzschritte. Die Kinder tanzen in Formen mit vielfältigen Materialien. Die Stunde weckt nicht nur Interesse an Musik und Tanz, sondern beinhaltet auch einen Lerneffekt in Koordination, Konzentration und Gleichgewicht.

Kindertanz /Tanzimprovisation (ab 4J.)

Im Mittelpunkt stehen die Grundbegriffe des klassischen Balletts, die Rhythmik und die Tanzimprovisation. Die Themen entstehen aus dem Kinderalltag und ihrer Erlebniswelt. Spielerisch werden die Kinder an

kleine Tanzkombinationen herangeführt.

Kinderballett klass. (4-6 J.) / (7-9 J.)

Das Kinderballett führt spielerisch auf die Grundlagen des klassischen Tanzes hin. Hier haben sie die Möglichkeit, ihrem Bewegungsdrang nachzugeben, ihre Musikalität zu fördern, Haltungsschäden vorzubeugen, oder zu korrigieren, die Koordination zu verbessern und ihre Muskulatur zu kräftigen. Musik und Stilelemente von Ballett bis Bollywood, von Flamenco bis Stepdance.

Psychomotorik Kinderturnen (3-6 J.)

Sie dient der Förderung von Bewegung und Wahrnehmung sowie von Erleben und Handeln. Sie fördert den Erfahrungsgewinn und das Zurechtfinden des Kindes in seiner Umwelt. In der Psychomotorik werden Bedürfnisse und Stärken der Kinder spielerisch, individuell und vor allem frei erlebt. Abenteuerlandschaften, Lauf- und Fangspiele, darstellende Spiele, Konzentrations- und kindgerechte Entspannungsübungen sind nur einige Inhalte von vielen.

KINDERKURSE (6 - 17 J.)

Psychomotorik für Schulkinder, Wilde Kids (6 - 8 J.)

Bewegungsruhe, Konzentrations-, Wahrnehmungs- oder Bewegungsprobleme, mangelndes Selbstvertrauen? Das Ziel ist, im Team mit Mut, Kraft und Geschicklichkeit Aufgaben zu lösen, die durch Kletter- und Erlebnislandschaften führen. Zusammen mit spielerischen Entspannungsübungen wird das Vertrauen in sich und die eigenen physischen und psychischen Fähigkeiten ohne Leistungsdruck in einer kleinen Gruppe gestärkt.

HipHop (11-18 J. - versch. Gruppen)

Durch die geradlinigen und klar definierbaren "moves" ist der Einstieg leicht möglich und bringt schon in kürzester Zeit den Spaß an Bewegung und Musik mit sich. Kombinationen mit coolen Hip Hop Styles, versprechen jede Menge Spaß und sind Herausforderung pur! Aktuelle und trendige Moves werden mit viel Power getanzt.

HipHop Minis + Youngsters (7-10 J.)

Den Zeitgeist einfangen und den „Look“ der Straße in Bewegung umsetzen. Eine Lebenseinstellung ausdrücken, die sich nicht an Grenzen hält, sondern immer ein wenig darüber hinaus schießt. Die Jugendlichen lernen trendigen Hip Hop in einem Tanzunterricht, in dem der Spaß nicht zu kurz kommt!

Selbstverteidigung für Kids (7-12 J.)

Wir machen die Kinder stark für die Gesellschaft! Ein Mix aus Tradition und Moderne. (u.a. Grundlagen Jiu Jitsu) Das Grundprinzip des Jiu-Jitsu prägt sowohl philosophisch als auch technisch das Wesen vieler Kampfkünste: „Nachgeben, um zu siegen.“ Dieser Grundsatz ist schon im Namen Jiu-Jitsu verankert – übersetzt bedeutet dieser „sanfte Kunst“. Der Jiu-Jitsu-Kämpfer will seinem Gegner keinen Schaden zufügen, sondern die Gefahr abwenden. Für Kinder bedeutet das vor allem eins: Spaß – an der Bewegung, am Üben mit anderen und am „Abenteuer Kampfkunst“. Ganz nebenbei entwickeln sie dadurch jedoch spielerisch ihre Kondition, Koordination und vor allem Fähigkeiten, von denen sie ihr Leben lang profitieren können: Konzentration, Teamgeist, Verantwortungsgefühl, Selbstvertrauen in sich und in die Möglichkeit, sich in der Gesellschaft behaupten zu können.

KINDERKURSE DIVERS

AktivVital Kids (6-8J.)

NEU!
Bewegungsförderung für Kinder? AktivVital Kids will u.a. mit Bewegungsaspekten wie Koordination, Stabilisation und Ausdauer die körperliche Fitness der Altersgruppe stärken. Wenn Kinder in Bewegung sind, können sie am besten lernen, da beide Gehirnhälften enger zusammen arbeiten. Weitere Ziele sind Stressabbau, Lösen von Lernblockaden, Verbesserung von Aufmerksamkeit und Konzentration. Das Kurskonzept von AktivVital für Kids basiert auf psychomotorischen Bewegungselementen, Überkreuzübungen, Konzentrations- bzw. Koordinationsschulung und spielerischen Entspannungsübungen. In dem Alltagsstress mit dem steigenden Medienkonsum sinkt v.a. der Spaß an Bewegung, das Entdecken der eigenen Möglichkeiten im Spiel aber auch die Aufmerksamkeit der Kinder. Die Kursstunden sind anhand eines Manuals geplant. Jede Stunde hat einen anderen Schwerpunkt, an welchen die Bewegungsspiele und Übungsfolgen angepasst werden. AktivVital ist ein zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V.

Präventionsprinzipien:

- Reduzierung von Bewegungsmangel durch gesundheitlich-sportliche Aktivität
- Vorbeugung durch geeignete Verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme

Kursgebühr: 120 Euro (Die Kostenerstattung für gesetzlich Versicherte beläuft sich bei regelmäßiger Teilnahme je nach Krankenkasse auf ca. 80 % der Kursgebühren.)

Kursleitung: Anna Redlin, Physiotherapeutin und Charlotte Höfl, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Weitere Angebote:

Kindergeburtstage

Feiern Sie Ihren Kindergeburtstag bei uns! 2 Stunden Spannung pur beim Klettern, oder Spiel, Spass und Abenteuer bei unseren phantasievollen Themengeburtstagen für Kinder ab 4 Jahren. Themen im Überblick: u.a. Eiskönigin, Krieg der Sterne, Hexen und Zauberer, Zirkus, Piraten, Indianer, Geister, Wickinger sowie Tanzgeburtstage.

Kinderferienprogramm

u.a. Sommerferien 10.-15.08. von 8-17 h

Yoga für Kids 6 - 10 J.

NEU!
„Auch kleine Helden müssen mal Kraft tanken.“ Im Kinderyoga können unsere Kinder sein wie sie sind, ohne Leistungsdruck. Mit lustigen Übungen kommen die Kinder in Bewegung und tauchen spielerisch in die Märchenwelt des Yoga ein. Kinderyoga fördert die Gesundheit, Verbesserung der Sinnes- und Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Beweglichkeit, Innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Entspannung, Konzentration und vieles mehr. Montags, 8 x 45 Min. Preis: 80 €

Qigong für Kids 3 - 5 J. mit Eltern und 6 -10 J.

NEU!
Qigong kann jede und jeder lernen. Was ihr braucht: Neugierde und Interesse, etwas für eure Gesundheit und eure Konzentration und etwas gegen z.B. Nervosität, Konzentrationsstörungen, Einschlafprobleme zu tun. Nicht nur Erwachsene, auch Kinder fühlen sich oft überfordert im Alltag. Qigongübungen führen zu einer großen mentalen Entspannung, dazu ein spielerisches Training des Körpers. Der kleine Affe und seine Freunde, der kleine Tiger und die Wildgans freuen sich auf euch. auf Anfrage, 8 x 45 Min. Preis: 80 €