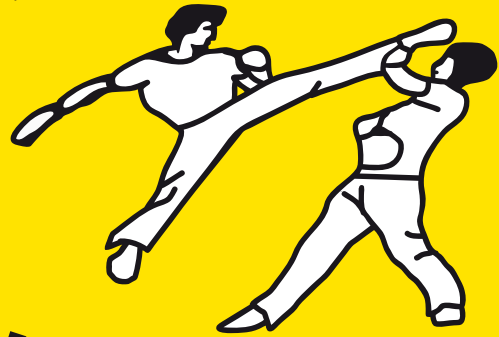


Sportschule



Laupheim

Sportschule Laupheim

Aststraße 13
88471 Laupheim
Telefon 07353 982035
Mobil 0178 5667997
m-sandikci@t-online.de
www.sportschule-laupheim.de

Kickboxen K-1

Kickboxen ist eine sehr dynamische Kampfsportart, bei der Fitness, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Reaktionsvermögen gleichermaßen wichtig sind.

Bonsai Kickboxen

ist die Stufe zwischen Bonsai Kids und Kinder Kickboxen.

T-Bo

ist die perfekte Mischung aus Kampfsport und intensivem Bauch-Beine-Po-Training auf fetzige Musik. Die Zusammenstellung aus Box-, Tritt- sowie Aerobic-Elementen sorgt dafür, dass bis zu unglaubliche 900 kcal/h verbrannt werden können. Unser T-Bo basiert nicht auf komplizierten Choreographien, wir legen Wert auf einfache, aber schweißtreibende Übungen. So wird der Kopf entlastet und der Körper gefordert.

Body Fitness & Gymstick™

ist ein Cardio- und Ganzkörper-Krafttraining in einem Workout. Sie trainieren mit Fitness-Tubes und Langhanteln zu fetziger Musik. Gymstick™ ist ein umfangreiches Ganzkörpertraining mit einem fantastischem Programm und Trainingserlebnis. Dabei lässt sich das Training individuell an Bedürfnisse und Fitness mit einem Handgriff anpassen. Sie werden es spüren, andere werden es sehen.

Kinder-Kickboxen

besteht aus mehreren Kampfstilen wie Karate, Taekwon do, Kickboxen und Boxen und ist für Kinder im Alter von 7 bis 14 Jahren geeignet. Zudem haben Kinder einen Anspruch auf eine gute pädagogische Anleitung. Sie können ihre Grenzen noch nicht immer wahrnehmen, brauchen Aufmerksamkeit, die Anerkennung ihrer Leistungen, Respekt, Mut, Toleranz und Akzeptanz. Im Training lernen sie nicht nur, ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern, ein Schwerpunkt liegt auch in der Förderung des Sozialverhaltens und wie man miteinander umgeht.

Bonsai Kids

ist für Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren. Spielerisch können die Kinder ihre motorischen und geistigen Fähigkeiten im kindgerechten Trainingskurs ausbauen. Durch Spiele, Hindernisparcours, Gymnastik- und Technikübungen werden die Kinder individuell gefördert und haben dabei viel Spaß! Da wir sehr auf Aufmerksamkeit, Anerkennung der Fähigkeiten sowie Förderung des einzelnen Kindes Wert legen, wird der Unterricht von Sandra Sandikci, Erzieherin, und Murat Sandikci, Gewaltpräventionstrainer und Kampfsportpädagoge, geführt. Wir achten auf eine kleine, überschaubare Gruppengröße, in der das einzelne Kind stets Beachtung und Förderung erfährt.

Bambini Gym

– unser Angebot für Mama und Kind! Erleben Sie gemeinsame Zeit mit Spiel, Bewegung und Spaß mit gleichaltrigen Kindern und deren Mamas. In einer kleinen Gruppe wollen wir krabbeln, hüpfen, toben, tanzen, laufen und jede Menge tolle Spiele spielen!

Trainingsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 – 09.45 Uhr Bambini Gym 1-2 Jahre 10.00 – 10.45 Uhr 15.30 – 16.15 Uhr Bambini Gym 2-3 Jahre				15.30 – 16.30 Uhr Bonsai Kids 1
16.30 – 17.30 Uhr Bonsai Kids 3		17.00 – 18.00 Uhr Kinder-Kickboxen 2	16.45 – 17.30 Uhr Bonsai Kickboxen	16.45 – 17.45 Uhr Bonsai Kids 2
17.45 – 18.45 Uhr Kinder-Kickboxen 1		18.00 – 19.00 Uhr Kinder-Kickboxen 2	17.45 – 18.45 Uhr Kinder-Kickboxen 1	18.00 – 19.00 Uhr Kinder-Kickboxen 2
19.00 – 20.30 Uhr Kickboxen K-1	19.00 – 20.00 Uhr T-Bo	19.00 – 20.30 Uhr Kickboxen K-1 Thai-Boxen	19.00 – 20.00 Uhr Body Fitness + Gymstick™	19.00 – 20.30 Uhr Thai-Boxen

Preise / Monatsbeiträge

Kickboxen K-1 / Thaiboxen

Erwachsene Azubi / Student 40 €

Erwachsene 44 €

Aerobic

T-Bo 30 €

T-Bo + Body Fitness +
Gymstick™ 35 €

Kinder / Jugend

7 – 10 Jahre 32 €

11 – 13 Jahre 34 €

14 – 15 Jahre 36 €

16 – 17 Jahre 38 €

Bonsai Kids 30 €

Bambini Gym 10er Kurs 75 €

Eine Besonderheit unserer Schule ist es, dass sie durch meine Tätigkeit als Gewaltpräventionstrainer / -berater und Anti-Aggressivitäts-Trainer® mit Schulungen u. a. zum Thema AD/HS das Training vor allem für die Kinder und Jugendlichen eine pädagogisch besonders wertvolle Ergänzung erfährt. So stehen nicht nur die körperliche Förderung auf unserem Programm sondern auch der Anspruch, Kindern Werte, soziales Miteinander und den Umgang mit Aggression und Aggressivität zu vermitteln.

Murat Sandikci

Trainer

Kickboxen / K-1
 Thaiboxen
 Kinder-Kickboxen
 Bonsai Kickboxen
 Bonsai Kids

**Gewaltpräventions-
 trainer / -berater**



Sandra Sandikci

Trainerin

Selbstbehauptungskurse
 Bonsai Kids
 Bambini Gym
 Aerobic-Kurse

**Erzieherin
 PEKiP® – Gruppenleiterin**

