

Kinder-Kurse
mit und ohne
Begleitung



Lust auf eine Schnupperstunde?

Na klar, das geht, sofern der Kurs nicht bereits ausgebucht ist. Schau dir dazu die Kurse auf unserer Website www.fit-fuer-2.de an. Wenn in deinem gewünschten Kurs eine Schnupperstunde angeboten wird, dann buche sie dort einfach direkt online. Und sollte keine angeboten sein, dann schreib uns eine E-Mail über unser Kontaktformular, und wir sehen, was wir für dich tun können.

Kennst du uns schon?

Wir sind Fit-für-2 – mit einem Kurs-Programm, das sich an Schwangere, Mamas und Babys, an Frauen, Kinder sowie junge Eltern richtet. Unser Ziel dabei: dass du fit, gesund, selbstbewusst und glücklich bist – und dein Nachwuchs ebenso.

Du findest uns in Jena und Apolda an verschiedenen Indoor-Standorten, oft auch draußen im Grünen. Gut erkennbar an den vielen Kinderwagen oder Babys in der Trage. Denn wir bieten auch Outdoor-Kurse an. Zudem kannst du bei uns Online-Kurse buchen, um zeit- und ortsunabhängig zu trainieren. Schau doch mal auf unsere Website. Dort siehst du alle aktuellen Kurse, die Buchung geht leicht online – viel Spaß beim Entdecken und Dazugehören: www.fit-fuer-2.de

Fit-für-2 GmbH

Kahlaische Straße 31
07745 Jena

Geschäftsführung:
Daniela Adler

Telefon: 0179 7719555
E-Mail: dani@fit-fuer-2.de

Fitfür2



Im Abo günstiger
+ Krankenkassen-
zertifiziert

Kurse für Kinder: Bewegung, Spiel und Spaß – mal mit, mal ohne Begleitung

Schenke deinem kleinen Schatz **Tanzen, Turnen** und ganz viel **Lachen**. Denn das macht selbstbewusst und ausgeglichen, fördert die Motorik und Ausdruckskraft. Und: Dein Kind wird's lieben!

Turnzwerge: Weil es so viel zu (be-)greifen gibt

Los geht's! Hinein in die Bälle, auf die Turnbank, durch den Reifentunnel und die schönen bunten Tücher, die doch alle so viel mehr sind. Mal Märchenland oder Wolkenschafe, mal Aquarium oder Zauberwald. Kletternd, fliegend, hüpfend, balancierend und mit allen Sinnen erkundet dein Nachwuchs diese phantastischen Welten. Als Mama oder Papa bist du auf dieser bewegten Reise natürlich immer dabei. Du hältst und stützt deinen kleinen Schatz. Du tust das mit voller Aufmerksamkeit, denn größere Geschwister sind nicht im Kurs. Aber eventuell ein Baby-Geschwisterchen, das in der Trage schläft – und vom Turnen erst mal nur träumt.

Geeignet für: Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahren mit Begleitung

Mama-Kind-Tanzen: Ein feiner Spaß für Groß mit Klein

Gibt es Schöneres als ein Tänzchen mit deinem kleinen Schatz? In diesem Kurs taucht ihr ein in Tanzgeschichten von Feen, Dinos und Zauberwäldern; ihr lernt neue Tanzschritte, ihr singt, pfeift, dreht euch, macht Hoppereiter und lacht dabei, was das Zeug hält. Denn für euch beide ist das ein riesiger Spaß. Doch das ist nicht alles: Dein Kind trainiert hier Motorik und Koordination, Musikalität und Rhythmik, Gesang und Phantasie – alles in einem. Deinem Kind bist du dabei ganz nah, es ist eure gemeinsame Zeit. Vielleicht wollen aber auch Papa, Omi oder Opa mit deinem Nachwuchs eine kesse Sohle aufs Parkett legen? Nur zu!

Geeignet für: Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren mit Begleitung

Turnkids: Auch der Lachmuskel kommt nicht zu kurz

Und Action! Purzelbaum und Rolle rückwärts, Hampelmann und Hockstretksprünge. In diesem Kurs ist der ganze Körper in Bewegung. Hier wird geklettert, gerannt, gehüpft, gesprungen, geschoben und auf einem Bein balanciert. Alle Sinne machen mit. Dafür sorgen spannende Rätselaufgaben und kreative Spiele aus der Welt der Farben, der Jahreszeiten, der Tiere und der Phantasie. Alles Impulse, um in Bewegung zu kommen. Dafür ebenfalls am Start: jede Menge Bälle, Reifen, Rollbretter, Stäbe und Schwingtücher. Was für ein schönes Gefühl, das alles schon alleine zu (be-)greifen, ohne Mama oder Papa. Das macht selbstbewusst und stark, schult das Teamwork und neue Bewegungsmuster.

Geeignet für: Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren ohne Begleitung

Kids-Dance: Coole Choreos – jippie!

Dein kleiner Liebling ist eine richtige Tanzmaus? Prima! Wir rocken hier so richtig los. Wir drehen die Songs der Playlists hoch, die Kids lernen coole Choreos, schnipsen, klatschen, singen, hüpfen, twisten und schwingen das Tanzbein zu herrlich bunten Tanzgeschichten. Selbst die Luftgitarre ist dabei. Das macht richtig Laune! Zum Sommerfest von Fit-für-2 oder auf Wunsch auch am Ende des Kurses siehst du dann, was dein kleiner Schatz gemeinsam mit den anderen Kids gelernt hat und bist stolz wie Bolle über so viel Fitness, Selbstvertrauen, Ausdruckskraft und Teamwork. Und wer weiß, vielleicht entdeckt dein Kind hier auch sein Tanztalent?

Geeignet für: Kinder im Alter von 4 bis 8 Jahren ohne Begleitung

„Endlich mal ein Kurs, bei dem ich gemeinsam mit meinem Frederik, die Turnzwerge-Stunden erleben kann. Wir genießen die Zeit zusammen und er kann sich so richtig ausprobieren. Hinterher gehen wir beide glücklich nach Hause. Danke für diese tollen Stunden.“

Stefanie

„Kids-Dance ist genau das Richtige für meine kleine wilde Hummel. Für quirlige und bewegungsfreudige Kinder, die Musik lieben, sehr zu empfehlen!“

Juliane

