

# GYMNASTIK & AKROBATIK TRAINING

mit Liena

IST DER BESTE WEG:

- um die magische Welt der Bewegungen zu entdecken.
- um Flexibilität, Koordination, Kraft und Balance zu entwickeln.
- um eine gute Haltung und schöne Präsentationsformen zu bekommen.

**Leitung:** Dr. Liena Gubareva

Diplomierte Gymnastik und Sportlehrerin, Choreografin. Gold Medaille in Masterklasse, Nationalkader in Rhythmische Sport Gymnastik (ex UdSSR). Doktorat in Sportpädagogik (2001). 25 Jahren Erfahrung in Gymnastik, Tanz und Fitness. Trainerin von mehrere Schweizer Meister/innen in Eiskunstlauf, Tennis, Rhythmische Sport Gymnastik , Hockey.

**Kontakt / Anmeldung spätestens bis 5 Juli 2025:**

Mobile: 079-232 13 23 / E-Mail: [liena@inspirefitnessliena.ch](mailto:liena@inspirefitnessliena.ch) / [www.inspirefitnessliena.ch](http://www.inspirefitnessliena.ch)

**You Tube: Inspire Fitness with Liena**

<https://www.youtube.com/channel/UCeVGOrns-wXs4uLBLnTEEnw>

**Zielgruppe:** Alle Kinder, welche ein gutes, spezifisches Gymnastik-Tanz-training, Akrobatik wünschen und ihre sportliche Form verbessern wollen.

**Tage und Zeiten:**

Montag 15.50 Uhr -70 min - **Fortgeschritten** für 6- 11 jährige Kinder **ab Montag 18.8.2025– 2.2.2026**

Mittwoch 12.20 Uhr- 70 min - **Anfänger** für 3,5 - 6 jährige Kinder **ab Mittwoch 20.8.2025 –4.2.2026**

Mittagsbetreuung im Anschluss an Schule durch Trainerin, leichter Lunch muss von zu Hause mitgebracht werden.

**Ort:** Aula, Lakeside School Küsnacht

**Semesterdauer:** **18.8.2025 – 4.2.2026**

**Kosten:** pro Training 60 - 70 Minuten, ab CHF 39.—

je nach Anzahl Teilnehmer: min. 3 = CHF 55, bei 4 = CHF 48, bei 5 = CHF 43, bei 6 = CHF 39. Der Kurs muss für die gesamte Kursdauer gebucht werden. Kurskosten werden in 2 Raten bezahlt. Die verpassten Trainings sollten am anderen Tagen /mit Zoom nachgeholt werden. Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

\* **Bei Schließen der Schulen** - Zoom-Online-Klassen sofort oder Ersatz durch Live-Klassen nach der Lockdown sind obligatorisch

**Probetraining:** Anmeldung bis 14. Juni 2025 erwünscht, alle Kinder sind willkommen!

**Montag 16. Juni:** um 15.40 Uhr, für 6-11 jährige Kinder **kostenfrei**

**Mittwoch 18. Juni:** um 12.40 Uhr, für 3,5- 6 jährige Kinder **kostenfrei**

**Ich freue mich darauf, viele der Lakeside Mädchen und Jungen bald im Training zu sehen!**

