



## Beschreibung Sportangebote KIDS

Weitere Informationen unter:

Telefon: 0511 - 96 900 900 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)

E-Mail: [fitundkids@hannover1896.de](mailto:fitundkids@hannover1896.de)

Facebook: Hannover 96 – Fit & Kids

### Schwimmangebote

|   |  |
|---|--|
| <b>96 - Ducks</b><br>Teilnehmer: 1-3 Jahre                      | Ein Einführungskurs, damit sich die Kinder im Wasser sicher und wohl fühlen. Bewegungselemente zur Vorbereitung auf einen folgenden Kinderschwimmkurs werden spielerisch mit Eltern und Trainern vermittelt und geübt. Noch keine Schwimmerfahrung erforderlich.   |
| <b>96 - Pirats</b><br>Teilnehmer: ab ca. 4 Jahren               | Es werden Schwimmübungen zur Vorbereitung auf das Seepferdchen trainiert. Damit die Kinder mit Freude beim Thema Schwimmen sind, steht das spielerische, aber konzentrierte Üben und Erlernen im Vordergrund. Noch keine Schwimmerfahrung erforderlich. Der Kurs findet ohne Eltern statt.   |
| <b>96 - Swimmer</b><br>Teilnehmer: ca. 5-6 Jahre                | Verschiedene Jugendschwimm-Abzeichen werden erworben und das Erlernte wird gefestigt, ausgebaut und die Kids auf weitere mögliche Abzeichen vorbereitet. Voraussetzung ist mindestens das Seepferdchen.  |
| <b>Schwimmtraining/<br/>Analyse</b><br>Teilnehmer: 7 – 16 Jahre | Du kannst schwimmen? Du fühlst dich jedoch unsicher und weißt nicht, ob dein Schwimmstil richtig ist? Du möchtest darauf hinarbeiten Kondition aufzubauen und sicherer zu schwimmen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Du bekommst eine individuelle Analyse deines Schwimmstils und wir optimieren diesen gemeinsam durch vielfältiges Training. |



## Sportangebote

|  |  |
|--|--|
| <b>Baby - Athleten</b><br>Teilnehmer: 6 - 18 Monate + Eltern                           | Die ersten Erfahrungen mit Bällen, Seilen oder verschiedenen Untergründen machen. Die Kleinen sollen robben, rollen, sich hochziehen oder die ersten Schritte erlernen. Dieses Angebot unterstützt und fördert die motorische und soziale Entwicklung der Babys. Außerdem wird beim Turnen die Bindung zwischen Eltern & Kind gestärkt.                    |
| <b>Windel - Athleten</b><br>Teilnehmer: 1 - 3 Jahre + Eltern                           | In abwechslungsreichen Bewegungslandschaften stabilisieren wir die Bewegungssicherheit der Kleinen und fördern ihr Zutrauen in die eigene Bewegungsfähigkeit. Im Fokus steht der Spaß an der Bewegung, am Spielen, klettern oder balancieren. Unter den Augen der Eltern regen die Trainer die Entwicklung der Fein- und Grobmotorik an.                   |
| <b>Zwerg - Athleten</b><br>Teilnehmer: 3 - 6 Jahre                                     | Durch aktive Themensportstunden wecken wir die Fantasie der Kids. Ein spannender Geräteparcours und die ersten Mannschaftsspiele fördern die Sozialkompetenz im Sport. Wir wecken das individuelle sportliche Interesse der Kinder und bieten Spannungsinselformen durch großartige Kurzgeschichten. Die ersten Sportstunden ohne Eltern...                |
| <b>Kombi - Athleten</b><br>Teilnehmer: 1 - 5 Jahre + Eltern                            | Bewegungslandschaften entdecken: Gedacht für Geschwisterpaare, damit Groß und Klein zusammenspielen, klettern und entdecken können. Natürlich sind auch Einzelkinder herzlich willkommen. Die Kinder sollen selbstständig ihre motorischen Fähigkeiten entdecken und vertrauen in Ihr tun haben. Die Eltern selbstverständlich als Sicherheit immer dabei. |
| <b>Ball sport</b><br>Teilnehmer: 3 – 6 Jahre   | In dieser Stunde dreht sich alles um Bälle. Die Kids lernen den sicheren Umgang mit dem Ball und erleben in einfacher Form spielerisch die Regeln verschiedener Ball sportarten.   |
| <b>Fun Fußball</b><br>Altersklassen:<br>3-4 Jahre, 4-5 Jahre,<br>6-8 Jahre, 9-12 Jahre | Kein Leistungsdruck, keine Trainingstermine und Wochenendturniere, sondern Fußballspaß pur. Auf spielerische Art werden hier Passspiel, Dribbling und Torschuss, aber auch das Spielverständnis sowie die Kondition trainiert. Die Freude am Fußballspiel steht hier für Jungen und Mädchen im Vordergrund.  |
| <b>Sport - Mix</b><br>Teilnehmer: ab 6 Jahre   | Hier habt ihr eine „All in-Stunde“. Sportspiele, Geräte, Bälle, spezielle Sportarten. Ihr könnt mitbestimmen und eure eigene Sportstunde gestalten.  |
| <b>Laufspiele</b><br>Teilnehmer: ab 5 Jahre  | Laufen: die natürlichste Sache der Welt. Abwechslungsreich und mit vielen interessanten Trainingsansätzen trainieren wir in dieser Stunde das Laufen spielerisch und mit viel Freude. Egal ob Lauf ABC, klassische Spiele oder Teamaufgaben.   |



|  |   |
|--|---|
| <p><b>Bodenturnen</b><br/>Teilnehmer: 5 - 15 Jahre</p>                             | <p>Klassischer Unterrichtsinhalt des Schulsports. Die Grundlagen wie Vorwärts- und Rückwärtsrolle sowie Hand- und Kopfstand werden trainiert. Ebenso werden auch Turnstunden mit Geräten, wie beispielsweise Trampolin, Barren, großer Kasten oder Ringe spielerisch zum Thema gemacht</p>  |
| <p><b>Einrad fahren</b><br/>Teilnehmer: 5 – 14 Jahre</p>                           | <p>Lerne das sichere Fahren auf dem Einrad und steigere Dich zum Slalomfahren oder so manch anderem Trick. Eigenes Rad in den Probestunden nicht erforderlich, jedoch bei weiterer Teilnahme sinnvoll.</p>  |
| <p><b>Inline Skating</b><br/>Teilnehmer:<br/>altersunabhängig</p>                  | <p>Die Trainer vermitteln die Grundtechniken (Fallen/Stoppen/Bremsen/ Vorwärtsfahrt). Weiter geht's mit Rückwärts- u. Parcoursfahren sowie Übersetzen. Teilnahme nur mit kompletter Schutzausrüstung (Sicherheitsgründe) möglich. Inliner, Hand-, Knie-, Ellenbogenschützer sowie Helm bitte mitbringen! Altersunabhängige Leistungsstufen: A= Anfänger, Stufe 1 + 2 = fortgeschritten</p>  |
| <p><b>Freestyle auf Rollen</b><br/>Teilnehmer: 5 – 14 Jahre</p>                    | <p>Bei diesem Angebot heißt es: Gib Gas! Egal ob mit deinem Waveboard, auf Inlinern oder mit deinem Einrad, Hauptsache es hat Rollen und ist nicht batteriebetrieben oder benötigt Strom. Bringe dein Fahrgerät, Schützer und Helm mit und lerne coole Tricks.</p>  |
| <p><b>Airtrack/Turnen</b><br/>Teilnehmer: 6 – 12 Jahre</p>                         | <p>Wer akrobatische Bewegungen und waghalsige Sprünge auf der trampolinähnlichen Bodenbahn lernen möchte, ist bei diesem Sportangebot genau richtig. Die Kids lernen turnerische Elemente wie den Hand- und Kopfstand oder den Radschlag, allerdings nicht auf ganz normalen Matten, sondern auf einer mit Luft gefüllten Airtrack Matte.</p>   |
| <p><b>Motoriksport</b><br/>Teilnehmer: ab 5 Jahre</p>                              | <p>Motopädie ist eine besondere Form der Förderung im sportlichen und pädagogischen Sinne. Im Zentrum steht die Wechselwirkung zwischen dem Körper in Bewegung und der Psyche. Man setzt sich mit den Möglichkeiten der Bewegung u. den Sportmaterialien sowie dem sozialen Umfeld intensiv auseinander.</p>  |
| <p><b>Parkour</b><br/>Teilnehmer: ab 7 Jahre</p>                                   | <p>Wer Spaß am Balancieren auf Geländern, Springen über Gräben und Mauern sowie Überwinden von Hindernissen in freier Wildbahn hat, der ist beim Parkour-Sport perfekt aufgehoben. In der Sporthalle werden spielerisch vor allem Techniken für das richtige Springen und Abrollen geübt. Bewegungsfluss und –kontrolle stehen dabei im Vordergrund. Dazu begleiten viele Spiele und kleine Zirkeltraining-Einheiten die Stunden.</p>   |
| <p><b>Kick - Fitness</b><br/>Teilnehmer:<br/>6 – 12 Jahre<br/>13 – 17 Jahre</p>    | <p>Dieses Sportangebot ist für übergewichtige Kinder oder für Kinder, die zu Übergewicht neigen und vorbeugen möchten. Wir begleiten die Kids mit einem speziellen Bewegungsangebot. Gerade Kinder und Jugendliche, die schon ein- oder mehrfach erfolglos versucht haben, ihr Gewicht zu reduzieren, können wir erfolgreich unterstützen. Wir zeigen Ihnen, wie sie ihr Ziel mit Bewegung selbstbewusst erreichen können.</p>  |
| <p><b>Selbstbehauptung</b><br/>„Stark ohne Muskeln“<br/>Teilnehmer: ab 5 Jahre</p> | <p>In dieser Stunde haben die Kids die Möglichkeit, über eine Gerätelandschaft ihre motorischen Fähigkeiten zu verbessern und weiterzuentwickeln. Über die eigene Körperwahrnehmung lernen sie spielerisch, ihre Grenzen zu erkennen, über sie hinauszugehen und stärken so ihr Selbstbewusstsein. Ein weiterer Inhalt ist das Vermitteln praxisnaher Gewaltsituationen und der optimale Umgang mit solchen Momenten. Dies wird u.a. in einem vertrauensvollen Umfeld in Form von Rollenspielen und Gesprächen nähergebracht.</p> |
| <p><b>Urban Cross</b><br/>Teilnehmer: ab 14 Jahre</p>                              | <p>Ein effektives Ganzkörper-Krafttraining für Jugendliche ohne Klein- oder Großgeräte, ausschließlich mit dem eigenen Körpergewicht. Es berücksichtigt im Speziellen den heranwachsenden Körper, seine motorische Entwicklung und die Aspekte Wachstum, Koordination und Ausdauer.</p>   |