



Kursbeschreibung KIDS

Teilnahme nur mit Anmeldung zur unverbindlichen Probestunde unter

Telefon: 0151.19560660 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)
oder unter fitundkids@hannover96.de

| Kurs | Kursbeschreibung |
|---|---|
| SCHWIMMKURSE | |
| 96-ducks 1-3 Jahre | Einführungskurse, damit sich die Kinder im Wasser wohl und sicher fühlen. Bewegungselemente zur Vorbereitung auf einen folgenden Kinderschwimmkurs werden spielerisch vermittelt und geübt. Noch keine Schwimmerfahrung erforderlich. |
| 96-pirats ca. 4 Jahre | 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. |
| 96-swimmer ca. 5-6 Jahre | Verschiedene Abzeichen werden erworben und das Erlernte wird gefestigt, ausgebaut und die Kids auf weitere mögliche Abzeichen vorbereitet. Schwimmerfahrung vorhanden. |
| Schwimmtraining / Schwimmanalyse 7-16 Jahre | Du kannst schwimmen? Du fühlst dich jedoch unsicher und weißt nicht, ob dein Schwimmstil richtig ist? Du möchtest darauf hinarbeiten, konditionierter und sicherer zu schwimmen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Du bekommst eine individuelle Analyse deines Schwimmstils und wir zeigen dir auf, wie dieser aktiv durch Übung und Training verbessert werden kann. |
| SPORTKURSE | |
| Ballsport 3-6 Jahre | In diesem Sportkurs dreht sich alles nur um Bälle. Die Kids lernen den sicheren Umgang mit dem Ball und erleben in einfacher Form spielerisch die Regeln verschiedener Ballsportarten. |
| Bodenturnen 5-14 Jahre | Klassischer Unterrichtsinhalt des Schulsports. Klassiker wie Flick Flack, Purzelbaum und Spagat werden hier trainiert. |
| CrossTraining ab 14 Jahre | 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/Kondition". |
| Einradfahren 5-14 Jahre | Die Balance halten! Hier bringen wir dir das auf einem Rad bei. Eigenes Rad in den Probestunden nicht erforderlich, jedoch bei weiterer Teilnahme sinnvoll. |

NIEMALS ALLEIN!

Hannover meine Stadt. mein Verein.



Kursbeschreibung KIDS

Teilnahme nur mit Anmeldung zur unverbindlichen Probestunde unter

Telefon: 0151.19560660 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)
oder unter fitundkids@hannover96.de

| Kurs | Kursbeschreibung |
|--|---|
| FunFußball 3-12 Jahre | Kein Leistungsdruck, keine Trainingstermine und Wochenendturniere. Sondern nur Fußballspaß pur. Vom Konditionstraining bis hin zur Technik ist alles dabei. Die Freude am Fußballspiel steht hier für Jungen und Mädchen im Vordergrund. |
| Hip-Hop 7-14 Jahre | Zu fetziger Hip-Hop-Musik werden knackige Bewegungs- und Tanzchoreographien trainiert. Breakdance-Elemente finden hier ebenfalls ihren Platz. |
| Inline Skating Altersunabhängige Kurse | Der Kurs vermittelt alle Grundtechniken (Fallen/Stoppen/Bremsen/ Vorwärtsfahrt). Weiter geht's mit Rückwärts- u. Parcoursfahren sowie Übersetzen. Teilnahme nur mit kompletter Schutzausrüstung (Sicherheitsgründe) möglich. Hand-, Knie-, Ellenbogenschützer sowie Helm bitte mitbringen! Altersunabhängige Leistungsstufen: A= Anfänger, Stufe 1 + 2 = Fortgeschritten |
| KidsDance 6-14 Jahre | Zu Toptiteln aus den Pop-Charts werden Choreographien gestaltet und trainiert. Der Tanzstil betont die Körperlinie. Schnelle, genaue Fußarbeit und rhythmische Körperbewegungen sind wesentlich. Das Bewegungszentrum ist das Becken. |
| Kombi-Athleten 1-5 Jahre | Gleicher Kursinhalt wie Windel-Athleten. Jedoch alterserweitert. |
| Laufspiele ab 5 Jahre | Laufen: die natürlichste Sache der Welt. Der große Andrang beim jährlichen Kindermarathon Hannover zeigt, dass der Wunsch zu Laufen bei Kids und Jugendlichen sehr groß ist. Abwechslungsreich und mit vielen „anderen“ Trainingsansätzen trainieren wir in diesem Kurs spielerisch und mit viel Fun diese Sportart. |
| Motoriksport ab 5 Jahre | 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. |
| Parkour ab 7 Jahre | 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 ein kleines Zirkeltraining die Übungen. |

NIEMALS ALLEIN!

Hannover meine Stadt. mein Verein.



Kursbeschreibung KIDS

Teilnahme nur mit Anmeldung zur unverbindlichen Probestunde unter

Telefon: 0151.19560660 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr)
oder unter fitundkids@hannover96.de

| Kurs | Kursbeschreibung |
|--|---|
| Rhythmische Sportgymnastik 3-6 Jahre | Dieser Sportkurs ist durch gymnastisch tänzerische Elemente gekennzeichnet. Körperbeherrschung, Gleichgewicht und Rhythmus werden mit und ohne Handgeräte (Seile, Reifen, Ball etc.) trainiert. |
| Selbstbehauptung „Stark ohne Muskeln“ ab 5 Jahre | In diesem Kurs haben die Kids die Möglichkeit, über eine Gerätelandschaft ihre motorische Entwicklung 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 Kursanteil ist das Vermitteln praxisnaher Gewaltsituationen und der optimale Umgang mit solchen Momenten. Dies wird u.a. in einem vertrauensvollen Umfeld in Form von Rollenspielen näher gebracht. |
| Sport-Mix ab 6 Jahre | Hier habt ihr eine „All in-Stunde“. Sportspiele, Geräte, Bälle, spezielle Sportarten. Ihr könnt Mitbestimmen und eure eigene Sportstunde gestalten. |
| Windel-Athleten 1-3 Jahre | In abwechslungsreichen Bewegungslandschaften stabilisieren wir die Bewegungssicherheit der Kleinen und fördern ihr Zutrauen in die eigene Bewegungsfähigkeit. Mit anregenden Bewegungsspielen unterstützen wir die Entwicklung der Fein- und Grobmotorik. |
| Zirkus-Akrobatik ab 7 Jahre | Fast jede Bewegung, die den gesamten Körper miteinbezieht – insbesondere kurze, in hohem Grade kontrollierte Bewegungen – kann als Akrobatik gelten. In diesem Kurs trainieren wir körperliche Bewegungen, mit koordinativen und konditionellen Übungen. Dazu gehören beispielsweise Überschläge, Salti und Sprünge bzw. statische Figuren wie menschliche Pyramiden. Turnerische Elemente und spektakuläre Tricks werden erlernt und gefestigt. |
| Zwerg-Athleten 3-6 Jahre | Durch aktive Themensportstunden wecken wir die Phantasie der Kids. Ein spannender Geräteparcours und die ersten Mannschaftsspiele fördern die Sozialkompetenz im Sport. Wir wecken das individuelle sportliche Interesse der Kinder und bieten Entspannungsinselfn durch tolle Kurzgeschichten. |
| 96-Kick-Fitness 8-17 Jahre | Dieser Sportkurs 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. |

NIEMALS ALLEIN!

Hannover meine Stadt. mein Verein.