

SPORTPROGRAMM KINDER UND JUGEND





SPORT BEI HANNOVER 96

Das Vereinszentrum bietet als hochmoderne Sportheimat viele Angebote für alle Altersklassen. Vom klassischen Eltern-Kind-Turnen bis hin zu Trendsportarten – in unseren zwei modern ausgestatteten Sporthallen könnt Ihr ein buntes Sportprogramm nutzen. Die Kinder und Jugendlichen werden motorisch professionell ausgebildet und bei der persönlichen Sportentwicklung unterstützt. Grenzenloser Spaß an der Bewegung wird spielerisch vermittelt. Wir freuen uns auf aufregende Sport- und Bewegungslandschaften mit Euch!

SEI DABEI!

Von Beginn an 96



MONTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:00	–	–
10:00 – 11:00	–	–
11:15 – 12:15	Online-Babymassage ^{1,2} 4 Wochen – 5 Monate	–
14:30 – 15:30	Baby-Athleten 6 – 18 Monate + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
15:30 – 16:15	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre	Vereinszentrum (Kleine Halle)
15:45 – 16:45	Kindersportschule¹ 2. Klasse	Vereinszentrum (Große Halle 1)
	Fun Fußball 6 – 8 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 2)
16:15 – 17:15	Kombi-Athleten 1 – 5 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
16:45 – 17:45	Kindersportschule¹ 3. Klasse	Vereinszentrum (Große Halle 1)
	Fun Fußball 9 – 12 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 2)
17:00 – 18:00	Roundnet (Start ab 13.06.2022) ab 12 Jahren	Vereinszentrum (Multi- funktionsanlage, ganzjährig draußen!)
17:30 – 18:30	Parkour 6 – 8 Jahre	Vereinszentrum (Kleine Halle)

WICHTIG! Teilnahme an den Kindersportangeboten ist nur mit einer einmaligen Online-Anmeldung und aktiver Mitgliedschaft möglich.

¹Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich. Schauen Sie bitte auf unsere Homepage, wann der nächste Kurs startet.

²Mindestens 4 TeilnehmerInnen erforderlich. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an!

Tag und Uhrzeit können abweichen. Der Kurs startet zu einem bestimmten Zeitpunkt – Anmeldefrist.

DIENSTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:30	PEKiP ¹	Vereinszentrum (Seminarraum)
10:45 – 12:15	PEKiP ¹	Vereinszentrum (Seminarraum)
11:00 – 12:00	Baby-Athleten 6 – 18 Monate + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
14:15 – 15:45	PEKiP ¹	Vereinszentrum (Seminarraum)
15:45 – 16:45	Kindersportschule ¹ Vorschule und 1. Klasse	Vereinszentrum (Große Halle 1)
	Kombi-Athleten 1 – 5 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
	Fun Fußball 3 – 6 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 2)
16:00 – 17:30	PEKiP ¹	Vereinszentrum (Seminarraum)
16:45 – 17:45	Ballspiele 4 – 6 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 1)
	Fun Fußball 6 – 8 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 2)
	Freies Klettern bei 96 8 – 12 Jahre	Vereinszentrum (Kleine Halle)
17:45 – 18:30	Selbstverteidigung 8 – 12 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 1)
17:45 – 18:45	Kindersportschule ¹ 4. Klasse	Vereinszentrum (Große Halle 2)
18:00 – 19:00	Fun Fußball 9 – 12 Jahre	Vereinszentrum (Kleine Halle)

WICHTIG! Teilnahme an den Kindersportangeboten ist nur mit einer einmaligen Online-Anmeldung und aktiver Mitgliedschaft möglich.

¹ Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich. Schauen Sie bitte auf unsere Homepage, wann der nächste Kurs startet. Der Kurs startet zur einem bestimmten Zeitpunkt – Anmeldefrist.

Änderungen vorbehalten

Stand 05.2022

MITTWOCH

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:30 – 10:30	Krabbel-Athleten 3 – 9 Monate + Eltern	Seminarraum
10:00 – 11:00	–	–
11:00 – 12:00	–	–
12:00 – 13:00	–	–
13:00 – 14:00	–	–
15:00 – 16:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
15:45 – 16:45	Fun Fußball 3 – 6 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 2)
	Kindersportschule¹ 2. Klasse	Vereinszentrum (Große Halle 1)
16:00 – 17:00	Kombi-Athleten 1 – 5 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
16:45 – 17:45	Kindersportschule¹ 3. Klasse	Vereinszentrum (Große Halle 1)
16:45 – 17:45	Fun Fußball (Start ab 08.06.2022) 6 – 8 Jahre	 Vereinszentrum (Große Halle 2)
17:00 – 18:30	Cross-Training ab 14 Jahren	 Vereinszentrum (Kleine Halle + Functional Raum)
18:00 – 19:30	Parkour / Trampolin 8 – 14 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 1)

WICHTIG! Teilnahme an den Kindersportangeboten ist nur mit einer einmaligen Online-Anmeldung und aktiver Mitgliedschaft möglich.

¹ Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich. Schauen Sie bitte auf unsere Homepage, wann der nächste Kurs startet. Der Kurs startet zur einem bestimmten Zeitpunkt – Anmeldefrist.

Änderungen vorbehalten

DONNERSTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:00	–	–
10:00 – 11:00	Baby-Athleten 6 – 18 Monate + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
11:00 – 12:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
13:00 – 14:00	–	–
15:00 – 16:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
16:00 – 17:00	Kombi-Athleten	Vereinszentrum (Kleine Halle)
15:45 – 16:45	Kindersportschule¹ Vorschule und 1. Klasse	Vereinszentrum (Große Halle 1)
	Sport-Mix ab 6 Jahren	Vereinszentrum (Große Halle 2)
16:45 – 17:45	Sport-Mix ab 6 Jahren	Vereinszentrum (Große Halle 1)
	Ballspiele 4 – 6 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 2)
17:00 – 18:00	Zwerg-Athleten 3 – 6 Jahre	Vereinszentrum (Kleine Halle)
17:45 – 18:45	Kindersportschule¹ 4. Klasse	Vereinszentrum (Große Halle 1 und 2)
18:00 – 18:45	Parkour 6 – 10 Jahre	Vereinszentrum (Kleine Halle)

WICHTIG! Teilnahme an den Kindersportangeboten ist nur mit einer einmaligen Online-Anmeldung und aktiver Mitgliedschaft möglich.

¹ Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich. Schauen Sie bitte auf unsere Homepage, wann der nächste Kurs startet. Der Kurs startet zur einem bestimmten Zeitpunkt – Anmeldefrist.

FREITAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:30 – 10:30	Krabbel-Athleten 3 – 9 Monate + Eltern	Vereinszentrum (Seminarraum)
10:00 – 11:00	Fit mit Baby Erwachsene + Baby bis zum Laufalter	Vereinszentrum (Kleine Halle)
10:45 – 11:45	Krabbel-Athleten 3–9 Monate + Eltern	Vereinszentrum (Seminarraum)
11:00 – 12:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
12:00 – 13:00	–	–
13:00 – 14:00	–	–
15:00 – 16:00	Kombi-Athleten 1 – 5 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
	Trampolin 4 – 6 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 1 + 2)
16:00 – 17:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
	Ballspiele ab 4 – 6 Jahren	Vereinszentrum (Große Halle 1 + 2)
17:00 – 18:00	KiCK-Fitness ³ 13 – 17 Jahre	Vereinszentrum (Kleine Halle)
	FIT BOXEN 12 – 17 Jahre	Vereinszentrum (Kursraum)
17:00 – 18:30	Trampolin / Stunt-Show-Training 8 – 12 Jahre	Vereinszentrum (Große Halle 1)

WICHTIG! Teilnahme an den Kindersportangeboten ist nur mit einer einmaligen Online-Anmeldung und aktiver Mitgliedschaft möglich.

³ Bei Teilnahme nur an diesem Angebot fällt ausschließlich der Beitrag der Abteilung Fit&Kids an.

Für die Teilnahme an weiteren Kindersportangeboten im Vereinszentrum ist eine aktive Mitgliedschaft Kindersport Vereinszentrum notwendig.



SAMSTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:00	–	–
10:00 – 11:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
11:00 – 12:00	Kombi-Athleten 1 – 5 Jahre + Eltern	Vereinszentrum (Kleine Halle)
13:00 – 14:00	–	–
14:00 – 15:00	–	–
15:00 – 16:00	–	–
16:00 – 17:00	–	–
17:00 – 18:00	–	–
18:00 – 19:00	–	–
19:00 – 20:00	–	–
20:00 – 21:00	–	–

WICHTIG! Teilnahme an den Kindersportangeboten ist nur mit einer einmaligen Online-Anmeldung und aktiver Mitgliedschaft möglich.

¹Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich.
Schauen Sie bitte auf unsere Homepage, wann der nächste Kurs startet.
Änderungen vorbehalten

Stand 05.2022

SONNTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:00	–	–
10:00 – 11:00	–	–
10:00 – 11:15	Fun Fußball OUTDOOR 6 – 8 Jahre	Vereinszentrum (Soccer-Court, ganzjährig draußen!)
11:15 – 12:15	Fun Fußball OUTDOOR 9 – 12 Jahre	 Vereinszentrum (Soccer-Court, ganzjährig draußen!)
13:00 – 14:00	–	–
14:00 – 15:00	–	–
15:00 – 16:00	–	–
16:00 – 17:00	–	–
17:00 – 18:00	–	–
18:00 – 19:00	–	–
19:00 – 20:00	–	–
20:00 – 21:00	–	–

WICHTIG! Teilnahme an den Kindersportangeboten ist nur mit einer einmaligen Online-Anmeldung und aktiver Mitgliedschaft möglich.

In den Ferien finden die regulären Sportangebote, außer PEKiP und Babymassage, nicht statt. Besuchen Sie gerne in den Ferien unsere spannenden Feriencamps und/oder weitere Ferienaktionen im Vereinszentrum.

¹ Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich.
Schauen Sie bitte auf unsere Homepage, wann der nächste Kurs startet.
Änderungen vorbehalten

SONSTIGE ANGEBOTE

BEWEGTER KINDERGARTEN

Im Rahmen des Projektes „Bewegte Kita“ der Sportjugend Niedersachsen können Sie mit Ihrem Kindergarten eine Kooperation mit uns eingehen. Sie kommen mit Ihrer Gruppe an einem Vormittag in die Räumlichkeiten des Vereinszentrums an der Stadionbrücke 9. Dort führen lizenzierte ÜbungsleiterInnen mit Ihnen eine altersgerechte und abwechslungsreiche Sport-/Bewegungseinheit in unseren hochmodernen und einzigartigen Sporthallen durch.

Dabei begleiten viele Sportspiele, vielfältige Bewegungslandschaften, freies Spielen, die Gemeinschaft und ganz viel Spaß die Stunden. Die Erzieher aus Ihrer Kita sind in der Stunde dabei. Tag und Uhrzeit werden bei der Beantragung festgelegt. Möglich sind die Tage Montag bis Freitag.

Falls Ihre Kita-Gruppe nicht zu uns kommen kann, dann ist auch eine Durchführung der Bewegten Kita bei Ihnen vor Ort möglich. Vorausgesetzt Sie haben einen Bewegungsraum oder eine Sporthalle in der Nähe.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, wenden Sie sich gerne persönlich an uns. Die Konditionen und Laufzeiten einer Kooperation können dann abgesprochen werden. Die Kontaktdaten finden Sie am Ende des Heftes.

Wir freuen uns auf puren Spiel & Spaß mit Ihrer Kita-Gruppe!

96 PEB (AB 8 JAHREN)



Das präventive Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Übergewicht, einer Tendenz zu Übergewicht sowie diejenigen, die bereits übergewichtig sind und nicht die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem (ambulantem) Therapieangebot erfüllen. Ebenso möchten wir den Absolventen des KiCK-Programms sowie anderer Adipositas-Therapieangebote eine langfristige individuelle Betreuung mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und Persönlichkeitsentwicklung bieten. **Ganz wichtig: Im Vordergrund steht der Spaß!**

Inhalte von 96 PEB:

- eine regelmäßige Sporteinheit immer mittwochs, von 18.00 bis 19.00 Uhr,
- sowie ein Ernährungs-Workshop immer am ersten Mittwoch des Monats, von 16.15 bis 17.45 Uhr.

Teilnahme an 96 PEB ist nur mit einer einmaligen Online-Anmeldung und aktiver Mitgliedschaft möglich. Das Angebot startet zu einem bestimmten Zeitpunkt – Anmeldefrist. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an!

EDDIS KINDERGEBURTSTAG – KINDERGEBURTSTAGE IM VEREINSZENTRUM

Neben der Schatzsuche im Stadion oder der Geburtstagsparty während des Spieltags bietet 96 einen sportlichen und aufregenden Kindergeburtstag in einer der hochmodernen Sporthallen oder auf den vielseitig einsetzbaren Außenanlagen an. Egal, ob Abenteuer-Landschaft, Geburtstagsspiele oder Eure Lieblingssportart:

Ihr habt die Wahl! Ihr könnt zwischen drei unterschiedlichen Programmen wählen:

1. Abenteuer-Landschaft
2. Fun-Sport
3. Geburtstagsspiele / bestimmtes Motto

Termine:

Kindergeburtstage im Vereinszentrum sind nur an Wochenenden möglich – samstags von 13.00 – 17.00 Uhr und sonntags von 11.00 – 17.00 Uhr. Es können entweder zwei oder drei Stunden gebucht werden.

Preise:

2 Stunden pro Sportpaket: 150 €

3 Stunden pro Sportpaket: 200 €

Wichtige Informationen:

- Teilnahme für 15 Kinder von 4–14 Jahren (jedes weitere Kind zahlt einen Aufpreis von 5,00 €)
- Wählt zusätzlich ein Verpflegungspaket in der 96-Vereinsgaststätte „96 Stamme“ dazu
- Eine frühzeitige Anfrage ist erforderlich (spätestens zwei Wochen vor dem Veranstaltungsbeginn)
- Alle Angebote werden von lizenzierten ÜbungsleiterInnen und mindestens einem Elternteil begleitet

FERIENCAMPS IM FRÜHJAHR, SOMMER UND HERBST

In den Ferien bieten wir Euch ein buntes und spannendes Sport-Spiel-Spaß-Programm an. Betreut von unserem motivierten Kinder & Jugend-Team warten aufregende Ausflüge, Aktionen und viel Spaß auf Euch.

Preise:

Mitglieder: 160 Euro pro Woche

Nicht-Mitglieder: 180 Euro pro Woche

Geschwister-Rabatt: 30 Euro

Nähere Information und die Anmeldung findet Ihr unter:

www.hannover96.de/verein

BESCHREIBUNG SPORTANGEBOT

im Vereinszentrum von Hannover 96

PEKIP (4 WOCHEN – 12 MONATE)

Im Prager Eltern-Kind-Programm fördern Eltern ihre Kinder ab der 4. – 6. Lebenswoche bis zum ersten Geburtstag. Mit Spiel- und Bewegungsanregungen wird in Gruppenarbeit eine entwicklungsadäquate Begleitung der Kinder geboten. Das Programm findet an zehn Terminen statt und wird von jeweils einem Elternteil begleitet.

BABYMASSAGE (6 WOCHEN – 6 MONATE)

Dieser Kurs ist für Eltern mit ihren 6 Wochen bis 6 Monate alten Kindern. Sie erlernen alle Griffe, die Sie benötigen, um Ihr Kind auch nach dem Kurs weiterhin regelmäßig zuhause massieren zu können. Der Kurs stärkt die Bindung zwischen Eltern und Kind, stillt das Bedürfnis des Babys nach Berührung und Zärtlichkeit und fördert die motorische Entwicklung. Zudem unterstützen die Massagetechniken die Verdauung.

KRABEL-ATHLETEN 3 – 9 MONATE + ELTERN

Bei den „96-Krabbel-Athleten“ sammeln die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern die ersten kleinen Bewegungserfahrungen und machen die ersten Schritte zum Eltern-Kind-Turnen in der Sporthalle. Von Anfang erkunden Babys/Kleinkinder mit ihrem natürlichen Bewegungsdrang und mit ihren unterschiedlichen Sinnen ihre Umgebung. Hier setzen die Krabbel-Athleten mit unterschiedlichen Spiel- und Bewegungsanreizen, Musik/Kinderliedern sowie Körperwahrnehmungsübungen in Kleingruppen an. Dabei werden die jüngsten 96-Mitglieder unter Leitung von qualifizierten Übungsleiter/innen in ihren einzelnen Entwicklungsstufen gefördert

und betreut. Gleichzeitig werden durch gemeinsame Aktionen erste 96-Freundschaften zwischen den Kindern und den Erwachsenen aufgebaut.

BABY-ATHLETEN (6 – 18 MONATE)

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.

WINDEL-ATHLETEN (1 – 3 JAHRE)

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.

KOMBI-ATHLETEN (1 – 5 JAHRE)

Bewegungslandschaften entdecken: Gedacht für Geschwisterpaare, damit Groß und Klein zusammen spielen, 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.

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 Entspannungsiseln durch tolle Kurzgeschichten. Die ersten Sportstunden ohne Eltern ...

BALLSPIELE (4 – 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 Ballsportarten.

TRAMPOLIN (4 – 6 JAHRE)

Bei dem Angebot Trampolin werden vor allem die Grundfertigkeiten Springen und Landen auf den Riesen- und Minitrampolinen gefördert. Dabei begleiten viele Spiele zum Thema Hüpfen und Springen sowie das Überwinden von Hindernissen, wie ein Sprungpferd oder Kasten, die Sporteinheiten. Hoch hinaus geht es zudem mit kreativen Sprüngen und viel Spaß in der modernen Bungee-Anlage des Vereinszentrums.

SPORT-MIX (AB 6 JAHREN)

Hier habt ihr eine „All-in-Stunde“. Sportspiele, Geräte, Bälle, spezielle Sportarten. Ihr könnt mitbestimmen und eure eigene Sportstunde gestalten.

KINDERSPORTSCHULE

(VORSCHULALTER BIS GRUNDSCHULALTER, 5 – 10 JAHRE)

Ein Stundenplan der Spaß macht? Bei 96 gibt es das! Im Sportkonzept für Grundschulkindern wird auf Basis eines vielfältigen Angebots auf eine breite motorische Ausbildung geachtet. Sportarten kennenlernen, Spaß an der Bewegung und eigene Stärken und Talente entdecken – all das gibt es bei uns!

FUN FUSSBALL

(6 – 8, 9 – 13, AB 14 JAHRE/N)

Kein Leistungsdruck, keine Trainingstermine und Wochenendturniere, sondern Fußballspaß pur. Auf spielerische Art werden hier Passspiel, Dribbling und Torschuss, aber auch das Spielverständnis sowie die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten trainiert. Die Freude am Fußballspiel steht hier für Jungen und Mädchen im Vordergrund.

FUN FUSSBALL OUTDOOR – GANZJÄHRIG DRAUSSEN!

(6 – 8, 9 – 12 JAHRE/N)

Fußballspaß pur das ganze Jahr draußen auf dem Soccer-Court des Vereinszentrums, egal ob bei Sonne, Regen oder Schnee.

Auf spielerische Art werden hier Passspiel, Dribbling und Torschuss, aber auch das Spielverständnis sowie die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten trainiert. Die Freude am Fußballspiel an der frischen Luft steht hier für Jungen und Mädchen im Vordergrund.

PARKOUR (6 – 8 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 die Stunden.

96 PEB (AB 8 JAHRE)

Das präventive Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Übergewicht, einer Tendenz zu Übergewicht sowie diejenigen, die bereits übergewichtig sind und nicht die Voraussetzungen für die Teilnahme an einem (ambulanten) Therapieangebot erfüllen. Ebenso möchten wir den Absolventen des KICK-Programms sowie anderer Adipositas-Therapieangebote eine langfristige individuelle Betreuung mit den Schwerpunkten Ernährung, Bewegung und Persönlichkeitsentwicklung bieten. Ganz wichtig: Im Vordergrund steht der Spaß!

FREIES KLETTERN BEI 96

An unseren einzigartigen Sportgeräten des Vereinszentrums geht es hoch hinaus. Ob auf die höchste Stufe unseres Kletterturms (MultiMotionCenter) oder an der Boulderwand des ActionCenters entlang, das Wichtigste ist das Miteinander, das Annehmen neuer Herausforderungen und das Kennenlernen und Überwinden von eigenen Grenzen. Gemeinsam mit anderen Kindern in deinem Alter kannst du unsere vielseitigen Klettermöglichkeiten ausprobieren und neue sportliche Erfahrungen sammeln. Auch die, die sich bisher noch

nicht getraut haben zu klettern oder noch nicht die Möglichkeit hatten, diesen spannenden Sport auszuprobieren, können mitmachen. Freude an Bewegung, sowie Spaß am Klettern ist die einzige Voraussetzung.

TRAMPOLIN/STUNT-SHOW-TRAINING (8 – 12 JAHRE)

Wer gerne Verfolgungsjagden und Kampfszenen aus Actionfilmen nachspielt und unterschiedliche Sprünge auf dem Trampolin kennenlernen möchte, der ist beim Trampolin/Stunt-Show-Training perfekt aufgehoben. Es werden verschiedene Action-szenen nachgestellt und Grundsprünge spielerisch geübt. Bewegungsfluss und -kontrolle, Körperwahrnehmung im Raum sowie ganz viel Spiel und Spaß stehen dabei im Vordergrund.

SELBSTVERTEIDIGUNG (8 – 12 JAHRE)

Ausgebildete Trainer führen spielerisch das Angebot zur Gewaltprävention, realistischen Selbstverteidigung und Selbstbehauptung durch. Der Schwerpunkt ist die Vermeidung und Abwehr von Gefahren und kritischen Situationen, denen Kinder in der Schule und/oder in der Freizeit häufig ausgesetzt sind – Beschimpfungen, Beleidigungen und körperliche Gewalt etc. Durch den Einsatz von Körpersprache und Stimme wird ein deeskalierendes Verhalten trainiert. Außerdem erlernen die Kinder ein selbstbewusstes Auftreten sowie effektive Selbstverteidigungstechniken. Gleichzeitig vermittelt das Angebot, dass die Lösung nicht im Einsatz von Gewalt liegt, sondern im Abbau.

PARKOUR/TRAMPOLIN (8 – 14 JAHRE)

Wer Spaß am Balancieren auf Geländern, Springen über Gräben und Mauern sowie Überwinden von Hindernissen in freier Wildbahn hat, der ist beim Parkour/Trampolin-Angebot perfekt aufgehoben. In der Sporthalle werden spielerisch vor allem Techniken für das richtige Springen und Abrollen geübt. Dazu begleiten viele Spiele sowie Grundsprünge auf dem großen Trampolin die Stunden. Ganz wichtig: Der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!

ROUNDNET – GANZJÄHRIG DRAUSSEN! (AB 12 JAHREN)

Roundnet, auch unter Spikeball bekannt, ist an Volleyball angelehnt und kombiniert Spielwitz und Kreativität mit Koordination, Ballgefühl und Teamgeist. Ein weicher Gummiball wird von zwei zweier-Teams abwechselnd auf ein sich auf dem Boden befindendes Netz gespielt, bis das gegnerische Team diesen nicht mehr zurückspielen kann. Spiele dauern im Schnitt 15 Minuten, und die Grundprinzipien sind schnell gelernt. Hast du Lust ein neuen, spaßigen Sport kennenzulernen und Teil einer coolen Gemeinschaft zu werden? Komm vorbei und probiere es aus!

FIT BOXEN (12 – 17 JAHRE)

Fit Boxen ist ein effektives Ganzkörpertraining, wo sich sowohl Jungen als auch Mädchen so richtig körperlich und mental fit boxen können. Dabei berücksichtigt das Angebot die motorische Entwicklung der Jugendlichen und trainiert vor allem die Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit. Spielerisch wird hierfür in Sandsäcke und Pratzten geboxt. Alle (Fitness-) Übungen sind vom Boxen abgeleitet und werden unter Leitung eines qualifizierten Trainers durchgeführt.

KICK-FITNESS (13 – 17 JAHRE)

Dieses Sportangebot ist für übergewichtige Jugendliche oder für Jugendliche, die zu Übergewicht neigen und vorbeugen möchten. Wir begleiten die Jugendlichen 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.

CROSS-TRAINING (AB 14 JAHREN)

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.

FIT MIT BABY (ERWACHSENE + BABY BIS ZUM LAUFALTER)

Idealer Kurs für das erste Jahr mit Baby. Sanftes heranführen an ausgewählte Muskelaufbauübungen. Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur bereiten den Körper auf „mehr“ vor.



UNSERE BEITRÄGE:

In unserem Vereinszentrum können ausgewählte Sportangebote zu unterschiedlichen Beiträgen durchgeführt werden.

schwarz: Für diese Sportangebote fällt der Grundbeitrag einer aktiven Mitgliedschaft (8 €) plus 10 € für die Nutzung der Angebote im Vereinssportzentrum an.

rot: Für dieses Angebot fällt der Grundbeitrag einer aktiven Mitgliedschaft (8 €) plus 14 € für die Nutzung der Angebote in der Kindersportschule an.

grün: PEKiP-Kurse werden für Mitglieder und Nicht-Mitglieder angeboten. Mitglieder bezahlen den Grundbeitrag einer aktiven Mitgliedschaft (8 €) plus 10 € für die Nutzung der Angebote im Vereinszentrum. Zusätzlich fallen einmalig 50 € für die zehn Einheiten an.

Nicht-Mitglieder zahlen 125 € pro Kurs.

blau: Babymassage-Kurse werden für Mitglieder und Nicht-Mitglieder angeboten.

Mitglieder bezahlen den Grundbeitrag einer aktiven Mitgliedschaft (8 €) plus 10 € für die Nutzung der Angebote im Vereinszentrum.

Zusätzlich fallen einmalig 30 € für die sechs Einheiten an.

Nicht-Mitglieder zahlen 70 € pro Kurs.

HIER ERHALTEN SIE ALLE WEITEREN INFORMATIONEN ZUM GESAMTEN SPORTANGEBOT:

www.hannover96.de/verein

www.instagram.com/hannover96kiju

www.facebook.com/Hannover96Mitglieder

www.facebook.com/Hannover96KiJu

Telefon: 0511.96900 900

E-Mail: 96kindersport@hannover1896.de

#NIEMALSALLEIN