

**SPORTPROGRAMM
KINDER- UND
JUGENDBEREICH
2019**



**VEREINSSPORTZENTRUM
STADIONBRÜCKE**

A photograph of two young girls in a starting crouch on a track. The girl in the foreground is wearing a colorful striped shirt and has her hair in pigtails. She is looking towards the camera with a slight smile. The girl behind her is wearing a pink shirt and is also looking towards the camera. They are on a dark blue track surface with white lane markings. The background is a blurred green field.

SPORT BEI HANNOVER 96

Das Vereinssportzentrum 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	–	–
11:00 – 12:00	–	–
12:00 – 13:00	–	–
13:00 – 14:00	–	–
14:30 – 15:30	Baby-Athleten 6 – 18 Monate + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
15:45 – 16:45	Fun Fußball 6 – 8 Jahre	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
	Kindersportschule 1. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
	Kindersportschule 2. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
16:45 – 17:45	Kindersportschule 3. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
17:30 – 18:30	Parkour 6 – 8 Jahre	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
18:00 – 19:00	–	–
20:00 – 21:00	–	–

DIENSTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 - 10:30	PEKiP	Vereinssportzentrum (Mehrzweck-Raum)
09:30 - 10:30	Fit mit Baby Erwachsene + Baby bis zum Laufalter	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
11:00 - 12:30	PEKiP	Vereinssportzentrum (Mehrzweck-Raum)
11:00 - 12:00	Baby-Athleten 6 - 18 Monate + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
14:45 - 15:45	Windel-Athleten 1 - 3 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
15:45 - 16:45	Kindersportschule Vorschule	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
	Kindersportschule Klasse 1	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
16:45 - 17:45	Kindersportschule 2. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
	Fun Fußball 6 - 8 Jahre	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
17:45 - 18:45	Kindersportschule 3. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
	Kindersportschule 4. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
18:00 - 19:00	Fun Fußball 9 - 12 Jahre	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)

MITTWOCH

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 - 10:30	PEKiP	Vereinssportzentrum (Mehrzweck-Raum)
10:00 - 11:00	-	-
11:00 - 12:30	PEKiP	Vereinssportzentrum (Mehrzweck-Raum)
12:00 - 13:00	-	-
13:00 - 14:00	-	-
15:00 - 16:00	Windel-Athleten 1 - 3 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
15:45 - 16:45	Kindersportschule 1. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
	Fun Fußball 3 - 6 Jahre	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
16:15 - 17:00	Kombi-Athleten 1 - 5 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
16:45 - 17:45	Kindersportschule 2. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
	Kindersportschule 3. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
18:00 - 19:00	Kindersportschule 4. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
18:00 - 19:30	Parkour/Trampolin 8 - 14 Jahre	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
17:00 - 18:30	Urban Cross-Training ab 14 Jahren	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)

DONNERSTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:00	–	–
10:00 – 11:00	Baby-Athleten mit Handicap 6 – 18 Monate + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
11:00 – 12:00	Windel-Athleten mit Handicap 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
13:00 – 14:00	–	–
15:00 – 16:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
15:45 – 16:45	Kindersportschule Vorschule	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
	Kindersportschule Klasse 1	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
16:45 – 17:45	Kindersportschule 2. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
	Sport-Mix ab 6 Jahren	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
17:00 – 18:00	Zwerg-Athleten 3 – 6 Jahre	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
17:45 – 18:45	Kindersportschule 3. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
17:45 – 18:45	Kindersportschule 4. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
18:00 – 19:00	Bodenturnen 8 – 15 Jahre	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)

FREITAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:00	Baby-Athleten 6 – 18 Monate + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
10:00 – 11:00	Fit mit Baby Erwachsene + Baby bis zum Laufalter	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
11:00 – 12:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
12:00 – 13:00	–	
13:00 – 14:00	–	
14:00 – 15:00	–	–
15:00 – 16:00	Kombi-Athleten 1 – 5 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Große Halle 1 + 2)
	Baby-Athleten 6 – 18 Monate + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
16:00 – 17:00	Ballspiele ab 4 – 6 Jahren	Vereinssportzentrum (Große Halle 1 + 2)
	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
17:00 – 18:00	Trampolin / Stunt-Show-Training 8 – 12 Jahre	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
	KiCK-Fitness 13 – 17 Jahre	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
18:00 – 19:00	Fun Fußball ab 13 Jahren	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
19:00 – 20:00	–	–
20:00 – 21:00	–	–

SAMSTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:00	–	–
10:00 – 11:30	PEKiP	Vereinssportzentrum (Mehrzweck-Raum)
11:00 – 12:00	–	–
12:00 – 13:00	–	–
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	–	–

SONSTIGE ANGEBOTE

BEWEGTER KINDERGARTEN

Ab Januar 2019 können Sie mit Ihrem Kindergarten eine Kooperation mit uns im Rahmen des Projektes Bewegte Kita der Sportjugend Niedersachsen eingehen. Sie kommen mit Ihrer Gruppe an einem Vormittag (zwischen 9:00 & 10:30 Uhr) in die Räumlichkeiten des Vereinssportzentrums an der Stadionbrücke 1. Dort führen lizenzierte Übungsleiter 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 Donnerstag.

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!

FERIENCAMPS

Ab Sommer 2019 auch im Vereinssportzentrum!

Das Team arbeitet bereits auf Hochtouren an einem bunten Sport-Spiel-Spaß-Programm.

Nähere Informationen folgen im Frühjahr 2019.

BESCHREIBUNG SPORTANGEBOT

im Vereinssportzentrum 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.

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 motori-

schen 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 Entspannungsineln 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.

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!

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.

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.

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 und kleine Zirkeltraining-Einheiten die Stunden.

TRAMPOLIN / STUNT-SHOW-TRAINING

(8 – 12 JAHRE)

Wer gerne Verfolgungsjagden und Kampf-szenen aus Aktionenfilmen nachspielt und unterschiedliche Sprünge auf dem Trampolin kennenlernen möchte, der ist beim Trampolin-/Stunt-Show-Training perfekt aufgehoben. In der Sporthalle werden verschiedenen Aktions-szenen nachgestellt und Grundsprünge spielerisch geübt. Bewegungsfluss und -kontrolle sowie Körperspannung und -wahrnehmung im Raum stehen dabei im Vordergrund. Dazu begleiten viele Spiele und ganz viel Spaß die Stunden.

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. Bewegungsfluss und -kontrolle sowie Körperspannung und -wahrnehmung im Raum stehen dabei im Vordergrund. Dazu begleiten viele Spiele, kleine Zirkeltraining-Einheiten sowie Grundsprünge auf dem großen Trampolin die Stunden. Ganz wichtig: der Spaß kommt dabei nicht zu kurz!

BODENTURNEN (8 – 15 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.

URBAN 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 Muskelauflaufübungen. Funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur bereiten den Körper auf „mehr“ vor.

UNSERE BEITRÄGE:

In unserem Vereinssportzentrum 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 Vereinssportzentrum. Zusätzlich fallen einmalig 50 € für die zehn Einheiten an. Nicht-Mitglieder zahlen 125 € pro Kurs.

HIER ERHALTEN SIE ALLE WEITEREN INFORMATIONEN ZUM GESAMTEN SPORTANGEBOT UND DER ANMELDUNG:

www.hannover96.de/vereinssportzentrum

www.instagram.com/Hannover96Fitness

www.facebook.com/Hannover96Mitglieder

Telefon: 0511.96 900-148

E-Mail: markus.kratz@hannover96.de

#NIEMALSALLEIN