

SPORTPROGRAMM KINDER UND JUGEND 2020



VEREINSSPORTZENTRUM
STADIONBRÜCKE

A photograph of three 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. The girl in the middle is wearing a pink shirt, and the girl in the background is wearing a green shirt. They are all looking towards the camera with slight smiles.

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	Babymassage ^{1/2}	Vereinssportzentrum (Mehrzweck-Raum)
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 (neu ab 05.02.2020) Vorschule und 1. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
16:15 – 17:15	Kombi-Athleten 1 – 5 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
16:45 – 17:45	Kindersportschule ¹ 2. – 4. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1 und 2)
17:30 – 18:30	Parkour 6 – 8 Jahre	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
18:00 – 19:00	–	–
20:00 – 21:00	–	–

¹Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich.

²Mindestens 4 TeilnehmerInnen erforderlich. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an!
Tag und Uhrzeit können abweichen.

DIENSTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 - 10:30	–	–
11:00 - 12:30	PEKiP ¹	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 ¹ Vorschule und 1. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
	Kindersportschule ¹ (neu ab 05.02.2020) 2. – 4. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
16:45 - 17:45	Fun Fußball 6 – 8 Jahre	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
17:45 - 18:45	Selbstverteidigung (neu ab 11.02.2020) 8 – 12 Jahre	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
18:00 - 19:00	Fun Fußball 9 – 12 Jahre	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)

¹Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich.

Änderungen vorbehalten

Stand 01.01.2020

MITTWOCH

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:15 – 10:45	PEKiP ¹	Vereinssportzentrum (Mehrzweck-Raum)
10:00 – 11:00	–	–
11:00 – 12:30	PEKiP ¹	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 (neu ab 05.02.2020) Vorschule und 1. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
	Fun Fußball 3 – 6 Jahre	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
16:00 – 17:00	Kombi-Athleten 1 – 5 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
16:45 – 17:45	Kindersportschule ¹ 2. – 4. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1 und 2)
17:00 – 18:30	Urban Cross-Training ab 14 Jahren	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
18:00 – 19:30	Parkour / Trampolin 8 – 14 Jahre	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)

¹Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich.

Änderungen vorbehalten

DONNERSTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:00	–	–
10:00 – 11:00	Baby-Athleten 6 – 18 Monate + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
10:00 – 11:30	PEKiP ¹ (neu ab 06.02.2020)	Vereinssportzentrum (Mehrzweck-Raum)
11:00 – 12:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
13:00 – 14:00	–	–
15:00 – 16:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
16:00 – 17:00	Kombi-Athleten (neu ab 06.02.2020)	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
15:45 – 16:45	Kindersportschule ¹ Vorschule und 1. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 1)
	Kindersportschule ¹ (neu ab 05.02.2020) 2. – 4. Klasse	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
16:45 – 17:45	Sport-Mix ab 6 Jahren	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
17:00 – 18:00	Zwerg-Athleten 3 – 6 Jahre	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
18:00 – 19:00	Turnen 8 – 15 Jahre	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)

¹Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich.

Änderungen vorbehalten

Stand 01.01.2020

FREITAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:00	Baby-Athleten (endet am 31.01.2020) 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	Baby-Athleten 6 – 18 Monate + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
	Kombi-Athleten 1 – 5 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Große Halle 1 + 2)
16:00 – 17:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
	Ballspiele ab 4 – 6 Jahren	Vereinssportzentrum (Große Halle 1 + 2)
17:00 – 18:00	KiCK-Fitness 13 – 17 Jahre	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
17:00 – 18:30	Trampolin / Stunt-Show-Training 8 – 12 Jahre	Vereinssportzentrum (Große Halle 2)
18:00 – 19:00	–	–

SAMSTAG

UHRZEIT	SPORT- / KURSANGEBOT	RAUM
09:00 – 10:00	–	–
10:00 – 11:00	Windel-Athleten 1 – 3 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (Kleine Halle)
10:00 – 11:30	PEKiP ¹ (Setzt bis zu den Sommerferien aus)	Vereinssportzentrum (Mehrzweck-Raum)
11:00 – 12:00	Kombi-Athleten 1 – 5 Jahre + Eltern	Vereinssportzentrum (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	–	–

In den Ferien finden die regulären Sportangebote, außer PEKiP und Babymassage, nicht statt. Besuchen Sie gerne in den Ferien unsere Feriencamps und/oder das Ferienprogramm im Vereinssportzentrum.

¹Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich.

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 Vereinssportzentrums 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 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 pures Spiel & Spaß mit Ihrer Kita-Gruppe!

FERIENCAMPS

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

Nähere Information und die Anmeldung findet ihr unter:
www.hannover96.de/verein

EDDIS KINDERGEBURTSTAG – KINDERGEBURTSTAGE IM VEREINSSPORTZENTRUM

Egal, ob Abenteuer-Landschaft, Geburtstagsspiele oder Eure Lieblings Sportart: Ihr habt die Wahl! Verbringt gemeinsam mit Euren Freunden einen sportlichen und aufregenden Kindergeburtstag in einer der hochmodernen Sporthallen oder auf den vielseitig einsetzbaren Außenanlagen des Vereinssportzentrums.

Ihr könnt zwischen drei unterschiedlichen Programmen wählen:

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

Termine:

Kindergeburtstage im Vereinssportzentrum sind nur an Wochenenden möglich – samstags von 13.00 – 17.00 Uhr und sonntags von 10.00 – 17.00 Uhr. Es können entweder zwei oder drei Stunden gebucht werden.

Preise:

bei 2 Stunden pro Sportpaket: 150 €

bei 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.

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.

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.

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.

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 Grundschul Kinder 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.

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.

TURNEN (8 – 15 JAHRE)

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.

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

Wer gerne Verfolgungsjagden und Kampfszenen aus Aktionenfilmen 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!

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.

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 Muskelauflbauübungen. 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.
- 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 Vereinssportzentrum. Zusätzlich fallen einmalig 30 € für die sechs Einheiten an. Nicht-Mitglieder zahlen 80 € pro Kurs.

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

www.hannover96.de/verein
www.instagram.com/Hannover96Fitness
www.facebook.com/Hannover96Mitglieder
Telefon: 0511.96900 920
E-Mail: markus.kratz@hannover1896.de

#NIEMALSALLEIN