

Kursbeschreibungen Kindersport

Ballbinis (3 bis 8 Jahre)

Bei den Ballbinis steht die Wahrnehmung, Motorik und die Bewegung mit dem Ball im Vordergrund. Die Kinder sollen spielerisch und mit jeder Menge Spaß Grundlagen erlernen, die ihnen den Einstieg in die Welt des Sports erleichtern. Die Ballbinis trainieren in der Halle, während die Frischluft-Ballbinis ganzjährig draußen stattfinden.

Eimsbüttelinis/ Pampersgymnastik (10 Monate bis 2 Jahre)

Im Mittelpunkt des Angebotes stehen Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen, um die individuelle Entwicklung des Kindes zu unterstützen. Es werden gemeinsame Erfahrungen gesammelt und Anregungen ausgetauscht. Die Kinder und Eltern erhalten die Möglichkeit in der Gruppe gemeinsam zu wachsen und zu lernen.

Eltern-Kind-Turnen (2 bis 4 Jahre)

Gemeinsam mit Eltern wird den Kindern durch Bewegungslandschaften spielerisch und unter qualifizierter Anleitung der Spaß an Bewegung vermittelt. Ganz individuell können die Kinder Parcours durch Klettern, Krabbeln und Rutschen erkunden. Zusätzlich werden Spiele gespielt und Lieder gesungen, um verschiedene Sinne anzuregen.

Fit for Teens/ HIIT für Jugendliche (10 bis 17 Jahre)

Mit unseren Fit for Teens & HIIT für Jugendliche-Kursen erhalten Jugendliche zwischen 10 und 17 Jahren die Möglichkeit, durch alltagsgerechte Sportelemente und viel Spaß, sich mit Gleichgesinnten auszuupern und einfach mal dem Schulstress zu entfliehen. Die Stunden beinhalten Elemente aus leichtem Kraft- und Ausdauertraining sowie spielerische Elemente aus dem Abteilungssport.

Fitness-Boxing für Kinder/ Jugendliche (6 bis 18 Jahre)

Boxen für Jugendliche ist ein dynamischer Sport für Jugendliche im Alter von 13-18 Jahren, der darauf abzielt, Fitness, Selbstbewusstsein und Disziplin zu fördern. Durch professionelle Anleitung und spannende Trainingseinheiten lernen die Teilnehmer:innen nicht nur Boxtechniken, sondern auch Teamarbeit und Durchhaltevermögen. Ideal für alle, die ihre körperliche und mentale Stärke entdecken und ausbauen möchten.

Knirpse in Bewegung (1 bis 3 Jahre)

„Knirpse in Bewegung“ ist ein aufregender Sportkurs für Kinder zwischen 1 und 3 Jahren, der darauf abzielt, ihre motorischen Fähigkeiten zu entwickeln und ihre Sinne anzuregen. In diesem Kurs werden Bewegung und Koordination spielerisch gefördert, während die Eltern ihre Kleinen begleiten und unterstützen können. Die Kinder haben die Möglichkeit, in einem sicheren Umfeld frei zu krabbeln, zu klettern und einen abwechslungsreichen Parkour zu erkunden.

Hobby Horsing (6 bis 16 Jahre)

... ist zurzeit die Trendsportart Nr. 1 in Finnland. Anstelle von normalen Pferden wird dabei auf Steckenpferden geritten. Der Spaß steht hierbei im Vordergrund. Je nach Belieben kann dabei auf die verschiedenen Bereiche des Reitsports der Fokus gelegt werden. Beim Springreiten werden verschiedene Parcours durchlaufen, während beim Dressurreiten verschiedene Tanzschritte geübt und anschließend Choreographien einstudiert werden.

Bitte nach Möglichkeit ein eigenes Steckenpferd mitbringen.

Inline-Skating (4 bis 13 Jahre)

Unter fachkundiger Anleitung wird auf spielerische Art das Inline-Skaten erlernt. Für Anfänger:innen empfehlen wir den Inline Skating Workshop.

Bitte bringt Inline-Skates, Knie-, Ellenbogen- und Handschützer mit. Das Tragen eines Helms ist ebenfalls Pflicht.

Kinderturnen (4 bis 16 Jahre)

Beim Kinderturnen werden spielerisch die Motorik und Selbsterfahrung gefördert, sowie den respektvollen Umgang mit seinem Gegenüber.

Hierbei lassen wir den Kindern die Freiheit sich auszuprobieren und so selbstständig herauszufinden, welche Art von Bewegung ihnen Spaß macht. Auf unterschiedlichen Parcours werden Orientierungssinn, Balance und Koordination gefördert.

Kinder, die das 4. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, möchten bitte in den Eltern-Kind-Gruppen bleiben. Ausnahmen sind aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich.

Kinderyoga/ Eltern-Kind-Yoga (2 bis 13 Jahre)

In diesem Kurs erwarten euch klassische Yogaelemente, Entspannungsübungen und kinesiologische Übungen für Kinder. Dieser Kurs konzentriert sich auf das Körpergefühl und die Kreativität der Kinder. Bitte bringt bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Kuscheldecke mit. Gemeinsam werden wir uns auf viele Fantasiereisen begeben.

Laufen, Springen, Werfen (6 bis 16 Jahre)

Bei diesem Sportangebot lassen wir den Kindern die Freiheit, sich auszuprobieren und so selbstständig herauszufinden, welche Art von Bewegung ihnen Spaß macht. Durch ein, an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse, angepasstes Programm lernen die Kinder ihre eigenen Stärken und Interessen kennen. Dieser Kurs soll alle grundmotorischen Fähigkeiten (Laufen, Springen, Werfen) sowie den sozialen Mannschaftsgeist der Kinder schulen.

Skateboarding (4 bis 13 Jahre)

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 4 und 12 Jahren, die Lust haben das Skaten für sich zu entdecken.

Das Training schult das Gleichgewicht und die Körperhaltung auf dem Board. Dazu lernt ihr das richtige Fallen und ein wenig Theorie, damit ihr wisst, wie man sich als Skateboarder im Straßenverkehr verhalten muss. Ebenso erfahrt ihr später ein paar nützliche Basic-Tricks für das Fahren auf der Straße.

Bitte eigenes Skateboard mitbringen.

Sensomotorisches Training für Babys (5 bis 12 Monate)

Aktiv die Sinne anregen und eine gesunde Entwicklung fördern durch Sensorik und Motorik. In Momenten der Ruhe bietet das Kursangebot einen Raum mit Materialien, in dem sich die Babys individuell entfalten können.

Weekend-Eimsbüttelinis (10 Monate bis 2 Jahre)

Dieser Kurs ist ein Angebot für alle, die an den Wochenenden Spaß und Sport erleben möchten. Die Trainer:innen bauen einen Bewegungsparcours auf und die Kinder können mit ihren Eltern gemeinsam Sport machen.

Weekend-Kids (2 bis 4 Jahre)

Dieser Kurs ist ein Angebot für alle, die an den Wochenenden Spaß und Sport erleben möchten. Die Trainer:innen bauen einen Bewegungsparcours auf und die Kinder können mit ihren Eltern gemeinsam Sport machen.