



# SPORTPROGRAMM KINDER UND JUGEND

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 – 12:00		09:00 – 10:30 <b>PEKiP<sup>1</sup></b> Seminarraum		10:00 – 11:00 <b>Baby-Athleten</b> 6-18 Monate + Eltern Kleine Halle	09:30 – 10:30 <b>Krabbel-Athleten</b> 3-9 Monate + Eltern Seminarraum		10:15 – 11:15 <b>Fun Fußball OUTDOOR</b> 6-8 Jahre (ACHTUNG: ganzjährig draußen)
		10:45 – 12:15 <b>PEKiP<sup>1</sup></b> Seminarraum	09:30 – 10:30 <b>Krabbel-Athleten</b> 3-9 Monate + Eltern Seminarraum	10:30 – 11:30 <b>NEU</b> <b>Baby-Athleten</b> 6-18 Monate + Eltern Große Halle	10:00 – 11:00 <b>Fit mit Baby</b> Erw. & Baby bis zum Laufalter Kleine Halle	10:00 – 11:00 <b>Windel-Athleten</b> 1-3 Jahre + Eltern Kleine Halle	11:15 – 12:15 <b>Fun Fußball OUTDOOR</b> 9-12 Jahre (ACHTUNG: ganzjährig draußen)
	11:15 – 12:15 <b>Babymassage<sup>1,2</sup></b> 4 Wochen - 5 Monate	11:00 – 12:00 <b>Baby-Athleten</b> 6-18 Monate + Eltern Kleine Halle	10:00 – 11:00 <b>NEU</b> <b>Baby-Athleten</b> 6-18 Monate + Eltern Große Halle	11:00 – 12:00 <b>Windel-Athleten</b> 1-3 Jahre + Eltern Kleine Halle	10:45 – 11:45 <b>Krabbel-Athleten</b> 3-9 Monate + Eltern Seminarraum	11:00 – 12:00 <b>Kombi-Athleten</b> 1-5 Jahre + Eltern Kleine Halle	
			11:00 – 12:00 <b>NEU</b> <b>Windel-Athleten</b> 1-3 Jahre + Eltern Große Halle		11:00 – 12:00 <b>Windel-Athleten</b> 1-3 Jahre + Eltern Kleine Halle		
12:00 – 17:00	14:30 – 15:30 <b>Baby-Athleten</b> 6-18 Monate + Eltern Kleine Halle	14:15 – 15:45 <b>PEKiP<sup>1</sup></b> Seminarraum	14:45 – 15:45 <b>NEU</b> <b>Mini-Kindersportschule<sup>1</sup></b> Vorschulalter Große Halle 1	14:30 – 15:30 <b>NEU</b> <b>Kombi-Athleten</b> 1-5 Jahre + Eltern Große Halle	15:00 – 16:00 <b>Kombi-Athleten</b> 1-5 Jahre + Eltern Kleine Halle		12:45 – 13:45 <b>NEU</b> <b>Fun Fußball OUTDOOR</b> 6-8 Jahre (ACHTUNG: ganzjährig draußen)
	14:30 – 15:30 <b>NEU</b> <b>Kombi-Athleten</b> 1-5 Jahre + Eltern Große Halle	14:30 – 15:30 <b>Windel-Athleten</b> 1-3 Jahre + Eltern Kleine Halle	15:00 – 16:00 <b>Windel-Athleten</b> 1-3 Jahre + Eltern Kleine Halle	14:45 – 15:45 <b>NEU</b> <b>Mini-Kindersportschule<sup>1</sup></b> Vorschulalter Große Halle 1	15:00 – 16:00 <b>Trampolin</b> 4-6 Jahre Große Halle 1		13:45 – 14:45 <b>NEU</b> <b>Fun Fußball OUTDOOR</b> 9-12 Jahre (ACHTUNG: ganzjährig draußen)
	15:30 – 16:15 <b>Windel-Athleten</b> 1-3 Jahre + Eltern Kleine Halle	15:45 – 16:45 <b>Kindersportschule<sup>1</sup></b> 1. Klasse Große Halle 1	15:45 – 16:45 <b>Kindersportschule<sup>1</sup></b> 2. Klasse Große Halle 1	15:00 – 16:00 <b>Windel-Athleten</b> 1-3 Jahre + Eltern Kleine Halle	15:00 – 16:00 <b>Ballspiele</b> <b>NEU</b> 4-6 Jahre Große Halle 2		
	15:45 – 16:45 <b>Fun Fußball</b> 6-8 Jahre Große Halle 2	15:45 – 16:45 <b>Fun Fußball</b> 3-6 Jahre Große Halle 2	15:45 – 16:45 <b>Fun Fußball</b> 3-6 Jahre Große Halle 2	15:45 – 16:45 <b>Kindersportschule<sup>1</sup></b> 1. Klasse Große Halle 1	16:00 – 17:00 <b>Windel-Athleten</b> 1-3 Jahre + Eltern Kleine Halle		
	15:45 – 16:45 <b>Kindersportschule<sup>1</sup></b> 2. Klasse Große Halle 1	15:45 – 16:45 <b>Kombi-Athleten</b> 1-5 Jahre + Eltern Kleine Halle	16:00 – 17:00 <b>Kombi-Athleten</b> 1-5 Jahre + Eltern Kleine Halle	15:45 – 16:45 <b>Sport-Mix</b> ab 6 Jahren Große Halle 2	16:00 – 17:00 <b>Ballspiele</b> 4-6 Jahre Große Halle 2		
	16:15 – 17:15 <b>Kombi-Athleten</b> 1-5 Jahre + Eltern Kleine Halle	16:00 – 17:30 <b>PEKiP<sup>1</sup></b> Seminarraum	16:45 – 17:45 <b>NEU</b> <b>Kindersportschule<sup>1</sup></b> 3. Klasse Große Halle 1	16:00 – 17:00 <b>Kombi-Athleten</b> 1-5 Jahre + Eltern Kleine Halle	16:00 – 17:00 <b>NEU</b> <b>Trampolin</b> 4-6 Jahre Große Halle 1		
	16:45 – 17:45 <b>Fun Fußball</b> 9-12 Jahre Große Halle 2	16:45 – 17:45 <b>Ballspiele</b> 4-6 Jahre Große Halle 1	16:45 – 17:45 <b>Fun Fußball</b> 6-8 Jahre Große Halle 2	16:45 – 17:45 <b>Sport-Mix</b> ab 6 Jahren Große Halle 1			
	16:45 – 17:45 <b>Kindersportschule<sup>1</sup></b> 3. Klasse Große Halle 1	16:45 – 17:45 <b>Fun Fußball</b> 6-8 Jahre Große Halle 2		16:45 – 17:45 <b>Ballspiele</b> 4-6 Jahre Große Halle 2			
17:00 – 19:00	17:00 – 18:00 <b>NEU</b> <b>Roundnet<sup>2</sup></b> ab 12 Jahren   Multifunktions- anlage (ACHTUNG: ganzjährig draußen)	16:45 – 17:45 <b>Freies Klettern bei 96</b> 8-12 Jahre Kleine Halle	17:00 – 17:45 <b>NEU</b> <b>Zwerg-Athleten</b> 3-6 Jahre Kleine Halle	17:00 – 17:45 <b>Zwerg-Athleten</b> 3-6 Jahre Kleine Halle	17:00 – 18:00 <b>KICK-Fitness<sup>3</sup></b> 13-17 Jahre Kleine Halle		
	17:30 – 18:30 <b>Parkour</b> 6-8 Jahre Kleine Halle	17:45 – 18:45 <b>Kindersportschule<sup>1</sup></b> 4. Klasse Große Halle 2		17:45 – 18:45 <b>Kindersportschule<sup>1</sup></b> 4. Klasse Große Halle 1+2	17:00 – 18:00 <b>NEU</b> <b>FIT BOXEN</b> 12-17 Jahre Kursraum		
		17:45 – 18:30 <b>Selbstverteidigung</b> 8-12 Jahre Große Halle 1	18:00 – 19:30 <b>Parkour/Trampolin</b> 8-14 Jahre Große Halle 2	17:45 – 18:30 <b>Parkour</b> ab 6 - 10 Jahren Kleine Halle	17:00 – 18:30 <b>Trampolin</b> 8-12 Jahre Große Halle 1		
		18:00 – 19:00 <b>Fun Fußball</b> 9-12 Jahre Kleine Halle	18:00 – 19:00 <b>PEB Sport</b> 8-17 Jahre Große Halle 2				

Für die Teilnahme an den Sportangeboten ist eine einmalige Online-Anmeldung notwendig.  
Mit einem KLICK auf den entsprechenden Angebotsnamen meldet Ihr Euch an! Die Buchung ist nur mit einer aktiven Mitgliedschaft möglich.  
Nach wiederholter Nicht-Teilnahme wird die Anmeldung storniert und der Platz für wartende Mitglieder neu vergeben.

<sup>1</sup>Teilnahme nur mit Online-Anmeldung möglich. Das Angebot startet zu einem bestimmten Zeitpunkt - Anmeldefrist.  
Nähere Informationen zu den Kursen/zur Kindersportschule siehe Homepage Kinder & Jugend.

<sup>2</sup>Mindestens 4 TeilnehmerInnen erforderlich. Bei Fragen spricht uns gerne an! Tag und Uhrzeit können abweichen.

<sup>3</sup>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.

**HIER ERHALTEN SIE WEITERE INFORMATIONEN  
ZUM GESAMTEN SPORTPROGRAMM:**

E-Mail: [96kindersport@hannover1896.de](mailto:96kindersport@hannover1896.de)  
Telefon: 0511.96 900 900

# ANGEBOTSBESCHREIBUNGEN

## 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 sind 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 Entspannungsinselfest 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 VORSCHUL- 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.

## FUN FUSSBALL OUTDOOR 6 – 8, 9 – 12 JAHRE/N (GANZJÄHRIG DRAUSSEN!)

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 / 6 – 10 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.

## TRAMPOLIN 8 – 12 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.

## FREIES KLETTERN BEI 96 8 – 12 JAHRE

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.

## 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 AB 12 JAHREN (GANZJÄHRIG DRAUSSEN!)

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!

## 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.

## 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 Prätzen geboxt. Alle (Fitness-) Übungen sind vom Boxen abgeleitet und werden unter Leitung eines qualifizierten Trainers durchgeführt.

## 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.