Inhalte der Freizeitmodule:

- **28 Einheiten/Schuljahr zu 50 Minuten**
- **Anfang Oktober bis Juni**

Fussball:

Beim dem beliebten Ballsport lernen Kinder, wie sie den Ball während eines Spiels in das gegnerische Tor befördern und gleichzeitig ihr eigenes Tor verteidigen. Während des Trainings schießen die Kinder Bälle, balancieren oder versuchen, sich gegenseitig zu fangen. Ob in der Luft oder auf dem Boden – die kleinen Kicker lernen, den Ball perfekt zu beherrschen. Sie üben daher das Passspiel, die sichere Ballannahme mit dem Kopf, der Brust und dem Fuß sowie die verschiedenen Schusstechniken. Zudem werden ihnen die genauen Regeln, Taktiken und Spieltheorien vermittelt.

ab 1.VS

Swing in:

Im Freizeitmodul „Swing In“ möchten wir Ihren Sprössling in den verschieden thematisierten Einheiten auf zahlreiche tänzerische Reisen in die unterschiedlichsten Fantasiewelten mitnehmen. Dabei steht natürlich die Bewegung zur Musik im Vordergrund. Doch werden wir uns auch Zeit für uns selbst nehmen, um zu erforschen, was alles in uns steckt. Wir alle sind Bewegungstalente, wir müssen nur entdeckt werden. Um das zu schaffen gehören spielerische, rhythmische Schulungen und Übungen zu neuen Bewegungsabläufen zu unserem Programm. Das Training der Motorik ist ebenso wie die Förderung der Eigenwahrnehmung und das Entdecken der Freude am Miteinander Teil unserer Einheiten.
Zu coolen Hits tanzen wir eigens entworfene Choreografien.

ab 1.VS

Ninja Warrior Skills:

Körperbeherrschung, Kraft & Schnelligkeit

ab 3.VS

Fit for fun:

Das spielerische Element, aber auch die Motorik stehen im Vordergrund. **Ideal für 1.und 2.VS.**

ab 1.VS

Selbstverteidigung:

Ziel ist es, dass sich Kinder durch einen Selbstverteidigungskurs in Lage sehen, sich adäquat zu wehren und bedrohlichen Situationen im Vorfeld aus dem Weg zu gehen. Außerdem können die Kinder ihre Ängste, Sorgen der Unsicherheiten äußern und einen Weg finden, damit umzugehen. In unserem Training lernen Kinder spielend ihren Körper und deren Bewegungsabläufe kennen. Wir setzen auf eine allgemeine Bewegungsschule in Kombination mit Vermittlung von Werten und Moralvorstellungen.

ab 1.VS

Schach:

Schach ist das „Spiel der Könige“, entwickelt das Gedächtnis, das logische und strategische Denken sowie die Fähigkeit vorauszudenken, verbessert die Konzentration, fördert die Phantasie und Kreativität, schafft Selbstmotivation und nicht zuletzt macht Schach auch richtig Spaß! Auch für Anfänger.

ab 1.VS

Bogensport:

Bogenschießen trainiert die motorischen Fähigkeiten von Kindern. Dies geschieht einerseits natürlich durch das Hantieren mit Pfeil und Bogen an sich, gleichzeitig vermittelt Bogenschießen den Kindern Erfolgserlebnisse.

Körpergefühl, Balance und Koordinationsfähigkeit werden gefördert
Stabilität und Balance beim Spannen des Bogens, die richtige Koordination der Bewegungen und der Abläufe sind beim Bogenschießen immens wichtig. Daher schult Bogenschießen die **Koordinationsfähigkeit** allgemein, sowie die Hand-Auge-Koordination im Besonderen.

Konzentrationsfähigkeit wird geschult
Geduld ist eine Tugend, und beim Bogenschießen müssen Kinder lernen, geduldig zu sein und konzentriert auf den richtigen Moment zu warten, um den Pfeil zu lösen. Eine große Aufmerksamkeitsspanne ist bei Bogenschießen besonders wichtig. Mit der Zeit lernen die Kinder wie sie diese Spanne halten und steigern können. Das hilft insbesondere auch **beim Lernen in der Schule**.

Ziele setzen und erreichen
Geschicklichkeit, Trainingsfleiß und Schießpraxis tragen beim Bogenschießen dazu bei, dass Kinder und Jugendliche selbst gesteckte Ziele verfolgen und schließlich auch erreichen können. Die Erkenntnis, dass man seine **eigenen Ziele erreichen** kann, wenn man nur fleißig genug daran arbeitet ist sehr wertvoll für die weitere Entwicklung des Kindes.

ab 1.VS

Tennis:

Staatlich ausgebildete Trainer vermitteln Dir mit Hilfe von zahlreichem Motorikmaterial spielerisch die Tennistechnik, natürlich mit den für Dich richtig dimensionierten Tennisfelder, Schlägern und Bällen. Unser Kooperationspartner Topplayer bietet Dir für Deine Spielstärke passende und für Deine Möglichkeiten geeignete Trainingseinheiten an.

ab 1.VS

Basketball:

Basketball ist ein Ballspiel, das in Mannschaften gespielt wird. Erfunden hat man es in den Jahren nach 1890 in den USA. Beim Spiel geht es darum, einen Ball in einen Ring aus Eisen zu werfen. Je nach dem, wie weit der Werfer vom Ring entfernt war, bekommt seine Mannschaft zwei oder drei Punkte. Am Ende geht es darum, welche Mannschaft mehr Punkte hat.

ab 3.VS

Tischtennis:

Tischtennis ist eine Sportart mit Bällen. Man kann sie im Einzel spielen, dann tritt ein Spieler gegen einen anderen an. Im Doppel spielen zwei gegen zwei.
Zum Spielen braucht man eine Tischtennisplatte. Das ist ein besonderer Tisch, über den in der Mitte ein Netz gespannt ist. Die Spieler machen Punkte, indem sie einen kleinen Plastikball mit einem Schläger aus Holz so über das Netz auf die andere Tischhälfte schlagen, dass der Gegner den Ball nicht mehr zurückspielen kann, ihn neben die Platte oder ins Netz schlägt. Der Spieler, der zuerst elf Punkte hat, gewinnt den Satz. Je nach Art des Turniers werden zwei, drei, vier oder noch mehr Sätze gespielt, bis ein Sieger feststeht.
Jeder Ballwechsel beginnt mit einem Aufschlag. Dabei wirft der Aufschlagende den Ball in die Höhe und schlägt ihn so, dass er erst die eigene Tischhälfte genau einmal berührt und dann über das Netz auf die gegnerische Tischhälfte springt. Beim Rückschlag muss der andere Spieler den Ball direkt über das Netz auf die Tischhälfte des Aufschlägers zurückschlagen. Dann schlagen die Spieler den Ball so lange hin und her, bis einer einen Punkt oder einen Fehler macht.

ab 3.VS

Leichtathletik:

Leichtathletik ist als Hobby vor allem für Kinder geeignet, die gern aktiv sind und viel Spaß an Bewegung haben. Verschiedene Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen werden unter dem Begriff der Leichtathletik zusammengefasst. Im Volksschulalter werden oft verschiedene Leichtathletik-Sportarten gleichzeitig trainiert, wodurch vielfältige Bewegungsabläufe eingeübt werden.
Da die Leichtathletik verschiedene Disziplinen vereint, findet sich für jedes sportbegeisterte Kind das passende Teilgebiet. Werfen, Springen und Laufen kennen Kinder bereits aus dem Spiel mit Freunden, wodurch der Einstieg erleichtert wird. Im Leichtathletik-Training werden diese Bewegungsabläufe gezielt trainiert. Leichtathletik für Kinder zielt vor allem auf eine Verbesserung der Kraft und Ausdauer ab. Aber auch Geschwindigkeit und Körperbeherrschung stehen im Vordergrund.
Die Arten der sportlichen Betätigung in der Kinderleichtathletik sind abwechslungsreich und vielseitig.

ab 3.VS

Englisch:

Gruppe: 8-12 Kinder

ab 1.VS

Englisch intensiv:

Gruppe: 3-6 Kinder

ab 3.VS

Capoeira:

Capoeira hat einen brasilianischen Ursprung und ist eine der Sportarten für Körper und Geist. Ein Merkmal, das es von den meisten anderen Kampfkünsten unterscheidet, ist die Tatsache, dass es von Musik begleitet wird.

ab 1.VS

Kinderyoga:

Kinderyoga besteht hauptsächlich aus Körperübungen, Entspannung für Kinder mit Fantasiereisen oder Traumreisen, der progressiven Muskelentspannung und dem Autogenen Training, Atemübungen für Kinder, kurzen Meditationen und Achtsamkeitsübungen und der Umgang mit Gefühlen und Gedanken, sowie einige spielerische Methoden.

ab 1.VS

Flag football:

Flag Football ist die kontaktlose Variante des American Football. Sie hat alles, was ein Sport haben muss: Spannung, Dynamik und Taktik.

ab 3.VS

Sportmix:

Sportmix ist ideal, um verschiedene Sportarten auszuprobieren und kennenzulernen.

ab 1.VS

INSTRUMENTE:
Klavier
Gitarre
Geige
Schlagzeug
25 Einheiten/Schuljahr nach Anmeldung (siehe Folder).