

Kinder-Fit beim ESV München-Ost e.V. Kinder-Fit

Sportunterricht für Kinder zwischen 4 und 12 Jahren. Die perfekte Basis für Sport und Gesundheit!

Maximilian Heim, [0151/ 51 029 628](tel:015151029628) Email: info@kinder-fit.de

1. Vielseitige Grundlagen – abwechslungsreich - Koordinative Fähigkeiten sportmotorische Fertigkeiten - sportartübergreifende Techniken

2. Bildung durch Sport – spielend schlau werden - Sozialkompetenzen und Sozialverhalten - Persönlichkeitsentwicklung - Konzentration und Aufmerksamkeit

3. Integration – sich akzeptiert fühlen - Teambuilding - Erlebnispädagogik - Kooperationsspiele

Die Altersstufen:

Stufe 1 Mini`s (4-7 Jahre) dienstags 16.00-17.00 Uhr in der Gymnastikhalle des Vereinszentrums des ESV Mü-Ost in der Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München.

Stufe 2 Kids (7-9 Jahre) dienstags 17.00-18.00 Uhr in der Gymnastikhalle des Vereinszentrums des ESV Mü-Ost in der Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München.

Stufe 3 Teens (9-12 Jahre) dienstags 17.00-18.00 Uhr in der Gymnastikhalle des Vereinszentrums des ESV Mü-Ost in der Hermann-Weinhauser-Str. 7, 81673 München.

Im Moment noch Kids und Teens gemeinsam. Sobald die Gruppe hier eine Aufteilung erlaubt, wird diese in zwei Gruppen geteilt.

Was wir mit Euch erreichen wollen:

Entwicklung, Erziehung und Gesundheit durch und mit Sport sind unsere Eckpfeiler. Die **sportartübergreifende** Bewegungsausbildung wirkt sich natürlich auf eine gesunde körperliche Entwicklung aus.

Hier wird ein wichtiger Grundstein für ein Leben mit mehr Selbstbestimmung, Wohlbefinden, Eigenständigkeit sowie **Spaß und Freude an Bewegung** gelegt.

In den verschiedenen Altersgruppen werden unterschiedliche Schwerpunkte gelegt. Von positiven Gruppenerlebnissen, Spaß an Bewegung und Empathie-Entwicklung bis hin zu sportmotorischen Techniken (bspw. *Turnen, Seilspringen, Akrobatik, Leichtathletik, Kampfkunst und Ballsportarten* in systematischen methodischen Lehrwegen), Teamfähigkeit und Selbstreflexion.

Minis

Unsere Mini`s sind in der Regel 4 bis 7 Jahre alt.

Spaß an Bewegung, den eigenen Körper kennen lernen, spielerisch und behutsam an verschiedene Bewegungserfahrungen heranzuführen ist bei den Minis unser Ziel. In dieser Altersstufe sind Kinder noch viel mit sich selbst beschäftigt und die Lust auf Sport und Bewegung schwankt sehr stark. Positive Erlebnisse in der Gruppe und Bewegungsfreude sind hier wichtiger als das Beherrschen von Techniken und Fertigkeiten.

Kids

Unsere Kids sind in der Regel 7 bis 9 Jahre alt (frühes Grundschul-Alter).

Spaß an Sport, Hinführung zu vielen Sportarten, Selbstbewusstsein und Sozialkompetenz. Aufgreifen von Interessen und Talenten in verschiedenen Sportarten. Spielerisch werden Bewegungsabläufe und Techniken erlernt. Gruppendynamik und Teamfähigkeit werden in verschiedenen Sportarten methodisch und unbeschwert entwickelt.

Teens

Unsere Teens sind in der Regel 9 bis 12 Jahre alt (Übergang in die Pubertät).

Techniken und Fertigkeiten in den Sportarten Turnen, Seilspringen, Akrobatik, Leichtathletik, Kampfkunst und Ballsportarten stehen auf dem Plan. Darüber hinaus haben wir uns zum Ziel gesetzt, durch erlebnispädagogische Aufgaben Empathie und soziale Kompetenz zu fördern und gleichzeitig Verantwortungsbewusstsein und Selbstreflexion zu schulen. Der Grundstock für lebenslanges Wohlbefinden und Freude an Bewegung soll in diesem Alter gefestigt werden.

Kinder-Fit fördert einen gesunden Entwicklungsprozess Ihres Kindes. Als Sportwissenschaftler und Sportpädagogen (Bachelor, Master, Staatsexamen und Diplomstudium) arbeiten wir, das Team hinter Kinder-Fit kontinuierlich daran, das Sportprogramm weiterzuentwickeln und zu verbessern. Hierbei liegen unsere Schwerpunkte nicht ausschließlich beim Sport. Pädagogik und Erziehungswissenschaft sind uns genauso wichtig.

Preise

zuzüglich zur Mitgliedschaft beim ESV München-Ost e.V.

Beitrag: 29,90 € mtl. (weitere Geschwisterkinder 15,- € mtl.) Gruppenplätze sind meist schnell ausgebucht (max. 15 Kinder pro Gruppe)!

Sie möchten sich für ein kostenloses Schnuppertraining anmelden? Dann senden Sie uns einfach eine kurze Anfrage zu: info@kinder-fit.de

Verantwortlicher: Maximilian Heim (M. Sc. Sportwissenschaften), **0151/ 51 029 628**

www.kinder-fit.de