

**Kindersportschule Freie Turnerschaft München Süd e.V.  
Kinder-Fit**

Sportunterricht für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren. Die perfekte Basis für Sport und Gesundheit!

**Maximilian Heim, [0151/ 51 029 628](tel:015151029628) Email: [info@kinder-fit.de](mailto: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 (3-6 Jahre)** freitags 13.30-14.30 Uhr in der **großen Halle**, Freie Turnerschaft München Süd e.V., **Engelhardstr. 26-28**, 81369 München

**Stufe 2 Kids (7-9 Jahre)** freitags 14.30-15.30 Uhr in der **großen Halle**, Freie Turnerschaft München Süd e.V., **Engelhardstr. 26-28**, 81369 München

**Stufe 3 Teens (9-12 Jahre)** freitags 15.30-16.30 Uhr in der **großen Halle**, Freie Turnerschaft München Süd e.V., **Engelhardstr. 26-28**, 81369 München

**Was wir mit Euch erreichen wollen:**

Entwicklung, Erziehung und Gesundheit durch und mit Sport sind unsere Eckpfeiler. Die **vielseitige** 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 6 Jahre alt (Kindergarten-Alter).

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 (Basis-)Mitgliedschaft im Freie Turnerschaft München Süd e.V.

Beitrag: 29,90 € mtl. (Rabatt für Geschwisterkinder) 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](mailto:info@kinder-fit.de)

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

[www.kinder-fit.de](http://www.kinder-fit.de)