

# Kindersportschule-Eltern

Motivation zur Bewegung durch Spaß am Sport

Sie haben Kinder in der KiSS der TGL?

Sie wollen selber auch verschiedene Sportarten kennenlernen und neues ausprobieren?

Sie würden gerne an einer Art „Schulsport“ als Erwachsener teilnehmen?

Sie würden gerne das Sportabzeichen ablegen?

Sie machen gerne vielseitig Sport ohne Leistungsdruck?

dann ist die

## KINDERSPORTSCHULE-ELTERN

genau das richtige für Sie!

Die TGL bietet ab September für Erwachsene ein „rundum-Sportprogramm“ an. Das Programm könnte man als „Sportschule für Eltern“ bezeichnen.

- Verschiedene Sportarten kennenlernen
- Sportabzeichen ablegen
- Spezielle Trainingseinheiten/Aktionen wie zum Beispiel „Trimm-Dich-Pfad“ oder „Fahrradtour“
- Mindestens 10 und maximal 15 Teilnehmer
- Professionelle Leitung durch hauptamtlich qualifizierte Sportfachkraft
- Vermittlung von Freude an Spiel, Sport und Bewegung ohne Leistungsdruck
- Breite sportartübergreifende Ausbildung
- Erlernen von Grundtechniken der traditionellen Sportarten und Trendsportarten
- Verbesserung der Techniken der traditionellen Sportarten und Trendsportarten

Start: September – Ende: Juli

1 x wöchentlich 60min

Kosten: 22€/Monat

Wann und wo: Donnerstags 8:30 – 9:30 Uhr in Halle 4/5

Weitere Informationen unter:

<https://turngemeinde-landshut.de/abteilungen/kiss/informationen-fuer-eltern/>

oder beim KiSS-Leiter Alexander Neppl unter 0871/96549210

## Inhalt des Kurses

(Änderungen vorbehalten)

Jede Stunde 5-10min Aufwärmphase mit Kleinen Spielen/Gymnastik

Jede Stunde zum Abschluss 2-4 Übungen zur Kräftigung oder Beweglichkeit, die auch zuhause durchgeführt werden können

Abnahme des Deutschen Sportabzeichens

Sportarten:

- Leichtathletik
- Turnen
- Große Ballspiele
- Kleine Spiele
- Unihockey
- Selbstverteidigung
- Waveboards
- Evtl. Schwimmen
- Rope Skipping
- Artistik

Sonderaktionen 2-4x/Jahr (zum Beispiel: Fahrradausflug oder Trimm-Dich-Pfad)