

# Informationen zur Ballschule

Altersgruppe: 5-9 Jahre

## **Ist ein Training mit Kindern im Alter ab 5 Jahren sinnvoll?**

Elementar und sinnvoll ist eine breite sportmotorische Ausbildung in diesem Alter. Dies kommt dem natürlichen Bewegungsdrang und der natürlichen Lernbegierde sehr entgegen. Zudem unterstützen neuromuskuläre Reize nicht nur die motorische, sondern auch die geistige Entwicklung der Kinder.

Zielsetzung

Ganzheitliche Ausbildung von Kindern in ihrer geistigen, emotionalen und motorischen Entwicklung. Vielseitiges Erleben und Wahrnehmen von Sportspielsituationen. Vermittlung spielübergreifender Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ball (z.B. Ballgefühl, Ballkoordination). Soziale Einbindung in Sportspielgruppen, Körperwahrnehmung schulen, Spielend Ihre Fitness trainieren.

## **Sind Kinder heute schlechter entwickelt als vor 30 Jahren?**

Die Folge der geringen sportlichen Betätigung hat auch sozio- kulturelle Gründe (Fernsehen, Computerspiele, „Rumhängen“ Frust, Langeweile, Stress) Die Kinder werden zu dick! Fettleibigkeit hat drastischen medizinische Konsequenzen. Die Folgen sind: Herz-Kreislaufkrankungen, orthopädische Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck mit Spätfolgen. Auch seelischen Probleme können eine Folge sein.

## **Ballschule leicht gemacht!**

Bewegungsförderung und Ernährungsberatung für übergewichtige und adipöse Kinder.

Übergewicht spielend bekämpfen

Mit unserem Programm versuchen wir die Fähigkeiten der Kinder zu unterstützen und zu fördern. Werden diese Fähigkeiten und Fertigkeiten von heranwachsenden Kindern nicht genutzt, so verkümmern diese. Technisch anspruchsvolle Sportarten wie z.B. Tennis, Golf, Hockey... wären daher nur schwer erlernbar. Ein systematisch aufgebautes und ausgewogenes Training ist garantiert und der Spaß kommt natürlich nicht zu kurz! Jede Stunde ist konzeptionell vorbereitet und beinhaltet ganz bestimmte Bewegungs-, Spiel- und Lerninhalte, die an den jeweiligen Trainingszielen ausgerichtet sind und somit eine allzu einseitige Entwicklung des jungen Körpers verhindern. Sie verarmen in ihrer Bewegungsvielfalt und deren Entwicklung, was zu enormen Defiziten in der kindlichen Entwicklung führt. Immer wieder stellen wir fest: Kinder können immer schlechter werfen, fangen, springen, balancieren oder selbständig rückwärts laufen.

Die Spiel- und Übungsgruppen haben eine Größe von maximal 10- 16 Kindern. Die Aufnahmekapazität ist dadurch begrenzt. Über eine Teilnahme entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

**Kosten : 30 € / Monat**

**Anmeldung: in der TSA MAINZ o. Tel: 06131 832435 o. E-mail: [tsamainz@web.de](mailto:tsamainz@web.de)**

**Die Kurse finden 1 mal pro Woche vorwiegend dienstags und freitags von 15.00- 15.45 Uhr statt.**