

Kinder Sport

sportinhalle.de
HERZENSSACHE

2018, gratis, zum Mitnehmen

Elternratgeber



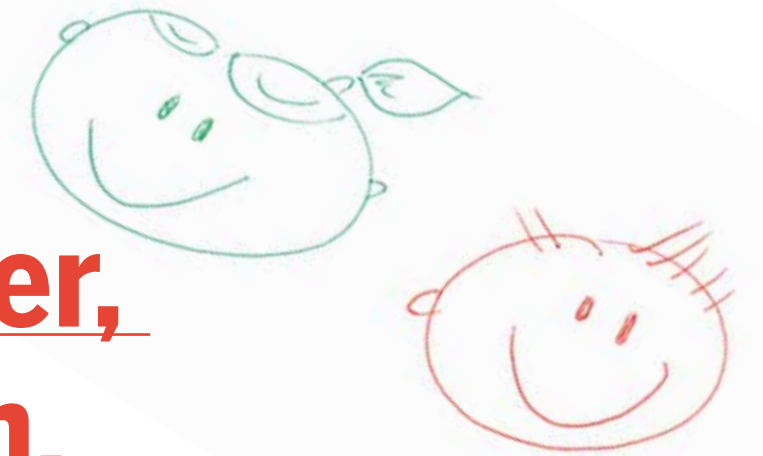
StadtSportbund
Halle

Mit freundlicher Unterstützung der

 **SWH. Stadtwerke Halle**



Stadtwerke Halle MITTEN IM SPORTLEBEN



Liebe Kinder, liebe Eltern, liebe Sportskanonen,

wer erfreut sich nicht daran, wenn Kinder vor Freude hüpfen, auf Klettergerüsten toben, schaukeln, springen? Kinder haben viel Energie und einen hohen Bewegungsdrang. In der vorliegenden Ausgabe werden sie lesen, wie wichtig Sport für ein gesundes und vitales Leben ist, körperliche, soziale und geistige Fähigkeiten fördert.

Sorge macht mir ein wenig, dass vor allem Jugendliche zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr immer mehr zu Bewegungsmuffeln werden. Und das, weil TV und Computer wichtiger sind?

Gelingt es den Sportvereinen, diesen Entwicklungen zu begegnen und interessante Angebote für Kinder und Jugendliche zu entwickeln? Auch dazu erfahren Sie etwas in dieser Ausgabe.

Mir ist noch ein ganz anderer Aspekt des Sports wichtig. Im Mai diesen Jahres haben junge Sportlern*innen aus Halle die Hallesche Sportjugend bei der „Städteolympiade“ in München vertreten. Die Fußballer*innen und die Tischtennisportler*innen haben zwar nicht die ersten Plätze belegt, hatten aber viel Spaß! Sie haben durch den Sport und das Spiel mit anderen viele Erfahrungen gesammelt: sie haben gelernt, mit anderen Sportlern*innen auszukommen, sich zu einigen, Regeln zu akzeptieren, Konflikte auszutragen, Toleranz und Rücksicht erlebt.

Liebe Eltern, Kinder und Jugendliche brauchen Freiräume – der Sport bietet sie.

Lieber Sportfan, der Sportverein ist dein Ort für Kommunikation. Im Sportverein lernst du viele interessante Leute kennen. Auf dich warten zahlreiche Aktivitäten und Experimente. Beim Schnuppertraining kannst du dich ausprobieren. Komm vorbei!

Ute Haupt
Vorsitzende Hallesche Sportjugend



INHALT

06 – TALENTFINDUNG UND TALENTFÖRDERUNG

Bist Du ein Olympiasieger von „übermorgen“?

10 – KOMM ZUM SPORT

Halles Sportvereine warten auf Dich!

12 – WAS IST DIE KINDERLEICHTATHLETIK?

14 – BEWEGUNG!

Interview mit Diplom-Psychologin Anke Krüger

Interview mit Oberarzt DM Gunhard Bertram

18 – ELTERN SIND EINE WICHTIGE STÜTZE JUNGER TALENTE

von Sportpsychologe Dr. Sebastian Altfeld

20 – GESUNDE ERNÄHRUNG

von René Dolge, staatlich anerkannter Diätassistent

26 – FIT VON KINDESBEINEN AN – DIE WILDEN FRÖSCHE

MINI-FIT-TOUR des SV Halle

22 – WELCHER SPORTTYP BIST DU?

25 – SCHULNOTEN – JA ODER NEIN?

28 – MIT SPORTLICHEN SCHRITTEN ZUR LIEBE

Fotolovestory

33 – DIE BEDEUTUNG DER FÜSSE IN UNSEREM LEBEN

34 – NACHWUCHSSPORTLERIN HANNA FRENS

36 – SPORTANGEBOTE FÜR KINDER

42 – Impressum

FÜR ELTERN



❶ HIER GEHT'S ONLINE:

www.sportinhalle.de

www.facebook.com/sportinhalle

Talentfindung und Talentförderung

Bist Du ein Olympiasieger von „übermorgen“?

Mit dem „EMOTIKON-Motorik-Test“ wurde schrittweise für alle Drittklässler Sachsen-Anhalts eine zentrale Leistungserhebung im Fach Sport eingeführt. Es geht um die „Erfassung der motorischen Leistungsfähigkeit im Schuljahrgang 3 im Kontext der Talentfindung und Talentförderung im Land Sachsen-Anhalt.“

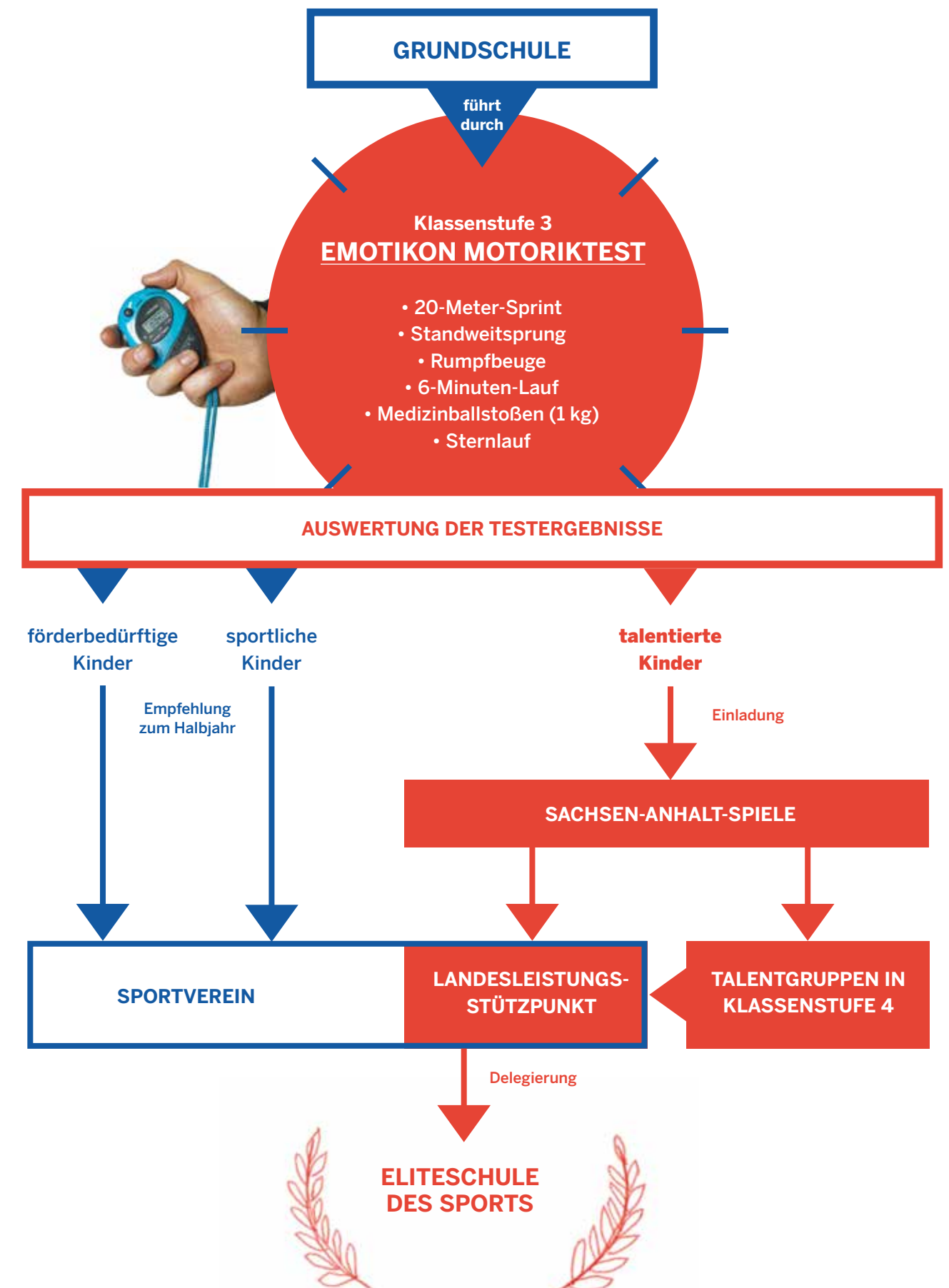
Mit dem Schuljahr 2016/2017 wurde das Projekt erstmalig nach zwei erfolgreichen Pilotierungsphasen flächendeckend in Sachsen-Anhalt umgesetzt. Dank gebührt den Grundschulen, Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern für ihre aktive Teilnahme. Mit dem Vorhaben des Projektes sollen gefundene Talente für das Grundlagentraining in den Vereinen gewonnen und auf ein weiterführendes Training in den Sportarten des Landes Sachsen-Anhalts vorbereitet werden. Das Projekt entstand im August 2013 auf der Grundlage einer Kooperationsvereinbarung mit dem Ministerium für Inneres und Sport, dem Bildungsministerium, dem Deutschen Sportlehrerverband Sachsen-Anhalt und dem LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V. Die sportlich talentierten Kinder erhalten im Anschluss mit dem Halbjahreszeugnis eine Einladung zu den Sachsen-Anhalt-Spielen. Hier findet eine qualitätsgesicherte Sichtung der Landesfachverbände der Sportarten mit dem Ziel der Gewinnung neuer Talente für den Nachwuchsleistungssport statt. Alle anderen Kinder bekommen eine Einladung für ein Schnuppertraining in teilnehmenden Vereinen ihrer Region.

Projektkoordinatorin
Talentfindung und Talentförderung
Sandra Ripsch
LandesSportBund Sachsen-Anhalt e. V.
Abteilung Sport
Telefon: 0345/5279152
E-Mail: ripsch@lsb-sachsen-anhalt.de

Schwerpunktsportarten
des Landes Sachsen-Anhalt:
Rudern, Kanu-Rennsport, Kanu-Slalom,
Handball, Leichtathletik, Judo, Turnen
und Schwimmen, Behinderten- und
Rehabilitationssportverband Sachsen-
Anhalt e. V.



LandesSportBund
Sachsen-Anhalt e. V.



Willkommen in meiner Talentgruppe!

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft und Dich durch hervorragende Leistungen beim EMOTIKON Motorik-Test und den Sachsen-Anhalt-Spielen in eine Talentgruppe gekämpft. Beginne nun Deine persönliche Sportkarriere und schaffe den Sprung auf eine Eliteschule des Sports!

In der Talentgruppe trainierst Du zusammen mit den sportlich besten Kindern der Region. Du wirst weiterhin von den Landestrainerinnen und -trainern betreut und kannst viele neue Bewegungsformen ausprobieren. So kannst Du Deine individuelle Leistung weiter verbessern.

Das Training beginnt nach den Sommerferien zu Beginn der vierten Klasse und findet ein Jahr lang einmal pro Woche statt. Du brauchst keine Vorkenntnisse und die Teilnahme ist kostenlos. Die Talentgruppen werden vom Ministerium für Inneres und Sport, vom Ministerium für Bildung und vom LandesSportBund Sachsen-Anhalt finanziert.

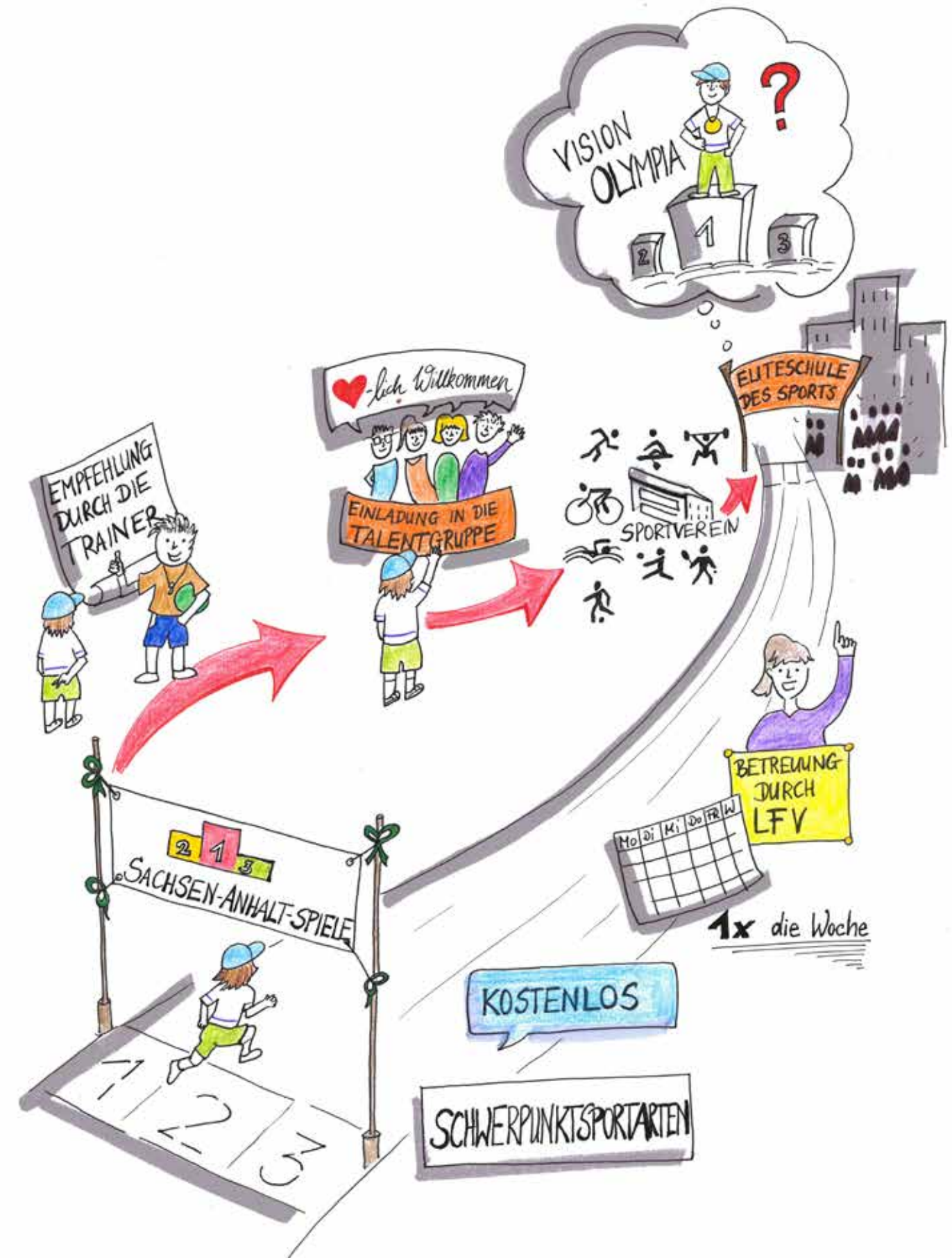
Für Dich stehen je nach Empfehlung folgende Sportarten zur Auswahl: Leichtathletik, Kanu, Rudern, Handball, Judo, Schwimmen und Turnen. Aktuell wird in 48 Talentgruppen trainiert, wobei es in jedem Landkreis in Sachsen-Anhalt mindestens eine Talentgruppe gibt.

Anstrengen lohnt sich, denn für die besten der besten Kinder wird die Einschulung in eine Eliteschule des Sports in Magdeburg oder Halle (Saale) empfohlen! Die Einschulung erfolgt zur 5. oder 7. Klasse.

Und nun viel Spaß beim Training! – Dein Sportino



sport
TALENT
Sachsen-Anhalt



Sportvereine warten auf Dich!

Wenn an den Grundschulen Sachsen-Anhalts die Winterferien eingeläutet werden, gibt es für die jeweils mehr als 16.000 Schülerinnen und Schüler der dritten Klassen noch eine kleine Überraschung. Die Klassenlehrer überreichen den Mädchen und Jungen zusammen mit ihren Zeugnissen kindgerecht gestaltete Postkarten mit Motiven der Vereinskampagne

„Komm zum Sport!“. Der LSB Sachsen-Anhalt möchte damit bei den Kindern und ihren Eltern für die tollen Sportangebote in den mehr als 3.100 Vereinen des Landes werben.

Mit dem unter der Talentfindung und Talentförderung ins Leben gerufenen Sport-Motorik-Test wurde für alle Drittklässler Sachsen-Anhalts eine zentrale Leistungserhebung im Fach Sport eingeführt. Diesen Test haben Ihre Kinder/Schüler erfolgreich absolviert. Dabei ging es keineswegs nur darum, die größten Sporttalente für eine mögliche leistungssportliche Laufbahn herauszufinden. Bei allen Schülerinnen und Schülern soll der Spaß an der Bewegung und das Bedürfnis für ein regelmäßiges Sporttreiben geweckt werden und zwar unabhängig davon, ob sie den Sport unter Wettkampfbedingungen oder „just for fun“ ausüben möchten. Alle, die Spaß am Sport haben, sollen die Chance bekommen, ihren Lieblingssport unter fachkundiger Anleitung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern und zu moderaten Beiträgen in einem Sportverein in ihrer Nähe zu betreiben. Sandra Ripsch, LSB-Projektleiterin Talentfindung, und Karin Stagge, Referentin Breitensport, betonen: „Wir wollen mit dem Projekt nicht nur Talente für den Leistungssport finden, sondern allen Kindern die Gelegenheit geben, mit Freunden bei Sport und Spiel im Verein Spaß zu haben.“

Dabei ist die Kampagne „Komm zum Sport!“ nicht nur für Drittklässler geeignet, sondern auch für Kindergartenkinder und Grundschüler anderer Klassenstufen.

Die vier Postkarten mit den Slogans „Spiel mit mir!“, „Tauch nicht ab!“, „Halt dich fit!“ und „Setz dich durch!“ verweisen via QR-Code auf eine eigens eingerichtete

Website, auf der die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern nach ihren sportlichen Interessen und ihrem Wohnort online ein passendes Sportangebot suchen können. Hinweise werden auch zu Sport- und Informationsveranstaltungen zum Reinschnuppern, Ausprobieren und Kennenlernen gegeben, die von den Kreis- und Stadtsportbünden in Sachsen-Anhalt durchgeführt und von den Sportvereinen in den Regionen unterstützt werden. Hier finden sich sowohl die Landestourtermine im Deutschen Sportabzeichen wieder als auch Sporttage, Schnuppertage oder die Sportwiese beim Laternenfest, welche durch den Stadtsportbund Halle organisiert wird.

Für die Halloren und Hallunken gibt es die Möglichkeit auf „sportinhalle.de“ ein passendes Sport- und Bewegungsangebot zu finden. Der LandesSportBund Sachsen-Anhalt und der Stadtsportbund Halle sind auf die Resonanz der Aktion sehr gespannt und hoffen darauf, dass viele Jungen und Mädchen so den Weg zu mehr Sport und Bewegung finden.

Mit diesen Fragen können die Interessen für die richtige Sportart herausgefunden werden:

- ❑ Was hat dir im Sportunterricht besonders Spaß gemacht?
- ❑ Welche Sportarten verfolgst du live oder im Fernsehen?
- ❑ Aus welcher Sportart hast du ein sportliches Vorbild?
- ❑ Welche Sportart betreiben deine Freunde?



DER ANSPRECHPARTNER FÜR „KOMM ZUM SPORT!“ IN HALLE IST

Thomas Deparade

Stellv. Geschäftsführer

t.deparade@sportinhalle.de | 0345 / 470 499 36

www.sportinhalle.de

Was ist die Kinderleichtathletik?



Das Wettkampfsystem Kinderleichtathletik wurde im Jahr 2013 vom Deutschen Leichtathletikverband (DLV) eingeführt. In der Deutschen-Leichtathletik-Ordnung werden in Anhang 4 die Disziplinen und Wettkämpfe in den Altersklassen U8, U10 und U12 geregelt.

Wieso wurde solch ein neues Konzept erstellt?

Was im Training geübt wird, wollen die Kinder im Wettkampf auch zeigen! Das Training soll auf alle klassischen Leichtathletik-Disziplinen vorbereiten – weg von der zu einseitigen Ausbildung und verfrühten Spezialisierung – Alleskönner sind gefragt. Darüber hinaus rücken Herausforderung, Spannung, Spaß sowie Teamgeist für alle Kinder mehr denn je in den Mittelpunkt.

Man unterscheidet zwischen Lauf-, Sprung- und Wurfdisziplinen ...

Genau. Laufen, Springen und Werfen sind die Basisfertigkeiten der Leichtathletik. Darauf aufbauend werden 35 verschiedene Disziplinen angeboten, aus denen man abwechslungsreiche Wettkämpfe zusammenstellt. Dabei ist wichtig zu sagen, dass die Schwierigkeit der Übungsformen altersgemäß erhöht wird. Nur so kann der Spaß beibehalten aber auch die Herausforderung geschaffen werden.

In vielen Studien heißt es, dass Kinder oftmals vor dem Fernseher oder Computer sitzen – Bewegungsmangel herrscht ...

Exakt! Diesem wollen wir mit der Kinderleichtathletik entgegenwirken. Wir möchten den kindlichen Bewegungsdrang wiederbeleben und den Kindern ein hohes Maß an individueller Bewegungszeit garantieren. Das schaffen wir aber nur, wenn wir eine breite motorische Ausbildung anbieten, Teamgeist und Sozialkompetenzen (nur gemeinsam sind wir stark) fördern und Spaß an der Sache vermitteln.

Eine große Rolle spielen auch die Forderungen der Orthopäden. Erzählen Sie!

Gerade sie unterstreichen die Notwendigkeit abwechslungsreicher Übungen für den kindlichen Bewegungsapparat. Vielseitigkeit und Abwechslungsreichtum beugen Fehlbelastungen und frühzeitige gesundheitliche Probleme vor. Darüber hinaus sind kindgerechte Übungen gesund für die Entwicklung der Knochen, Sehnen und Bänder. Auf dieser und pädagogischen Grundlagen wurde das System Kinderleichtathletik entwickelt.

Wie sehen Wettkämpfe in der Regel aus?

Im Gegensatz zu normalen Wettkämpfen, die oft mehr als fünf Stunden in Anspruch nehmen, dürfen die Kinderleichtathletik-Wettkämpfe nur ca. drei Stunden dauern und beinhalten meist keine langen Anfahrtswege. Die Kinder treten nicht einzeln gegeneinander an, sondern in gemischten Teams. Diese bestehen aus fünf bis elf Jungen und Mädchen. So können sich alle gegenseitig unterstützen und anfeuern. Alle Disziplinen gehen gleichwertig aufgrund einer Platz-Punkt-Wertung in das Endergebnis ein. So gewinnt am Ende des Wettkampfes die Mannschaft mit der niedrigsten Punktzahl. Bei der Siegerehrung bekommen alle Kinder Urkunden und kleine Präsente.

Dürfen die anwesenden Eltern nur zuschauen?

Nein, ganz im Gegenteil! Die Eltern werden direkt als Helfer mit einbezogen. Dies erleichtert uns die Durchführung und bringt gleichzeitig Spaß für Eltern und Kinder.

In Halle findet dieses Jahr bereits zum fünften Mal der Kinderleichtathletik-Cup (KiLa-Cup) statt. Können Sie uns etwas über ihn erzählen?

Wir richten den Halleschen KiLa-Cup gemeinsam mit den Vereinen SG Buna Halle, Turbine Halle, SV Halle und den Halleschen Leichtathletikfreunden sowie Lok Aschersleben aus. In diesem Jahr werden vier Wettkampftermine angeboten, wovon drei in die Pokalwertung eingehen. Im November findet dann erstmals in der Sporthalle Brandberge ein Landesfinale unter Leitung der Leichtathletikjugend Sachsen-Anhalt statt. Wir freuen uns schon jetzt auf zahlreiche glückliche Kinderaugen und großartige Leistungen!

KONTAKT

Jugendwartin des Leichtathletikverbands Sachsen-Anhalt:

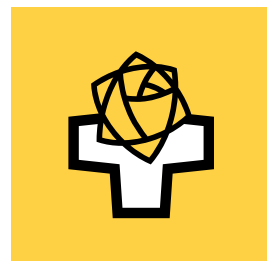
Sigrid Schwarz

jugend@lvsa.de | 0162 / 4291333

Bewegung!



Anke Krüger ist Diplom-Psychologin am Sozialpädiatrischen Zentrum des Krankenhauses St. Elisabeth und St. Barbara



KRANKENHAUS
ST. ELISABETH &
ST. BARBARA

Das Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara in Halle (Saale) ist Akademisches Lehrkrankenhaus der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg und gehört mit rund 1.300 Beschäftigten und mehr als 600 vollstationären Betten als größte Einrichtung zum katholischen Elisabeth Vinzenz Verbund. Als Haus der Schwerpunktversorgung verfügt es über 12 Kliniken der Fachgebiete Anästhesie, Intensivmedizin, Notfallmedizin und Schmerztherapie, Allgemein- und Viszeralchirurgie, Gefäßchirurgie, Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Innere Medizin, Kinder- und Jugendmedizin, Kinderchirurgie, Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie über ein Sozialpädiatrisches Zentrum. Das angegliederte Medizinische Versorgungszentrum sowie eine spezialisierte ambulante Palliativversorgung ergänzen das breite medizinische und pflegerische Leistungsspektrum des seit 120 Jahren bestehenden Hauses für die Region.

Warum sollte sich ein Kind oder Jugendlicher aus Ihrer fachlichen Sicht möglichst viel bewegen?

Bewegung ist ein Grundbedürfnis wie Essen, Trinken oder Schlafen, das zum Leben und zum Lernen von Kindern und Jugendlichen dazugehört. Bereits im Säuglingsalter zeigt sich der Drang, durch Bewegung die Umgebung zu entdecken und Erfahrungen zu machen. Auch werden in diesem Stadium soziale Kontakte zu einem hohen Anteil über die Bewegung angebahnt. Im Schulalter vollzieht sich dann eine Veränderung. Längere Bewegungspausen werden, zum Beispiel während des Unterrichts, bewusst eingefordert. Diese Veränderung hin zu einem weitgehend unphysiologischen – also bewegungsarmen – Tagesablauf bringt einige Probleme mit sich. Die Konzentration lässt nach, die Kinder und Jugendlichen können sich schlechter auf eine Aufgabe fokussieren, die Sauerstoffversorgung des Gehirns wird vermindert. Hier gilt es dann, durch Bewegung und Sport entgegenzuwirken.

Warum ist der Sport im Verein sinnvoll?

Ab dem Schulalter ist der Sport eine Möglichkeit, motorische Stärken gezielt zu fördern. Im Verein erlebt man zugleich persönliche Erfolge, die das Selbstbewusstsein stärken. Erfolg bezieht sich nicht nur auf den erfolgreichen Wettkampf, sondern auch auf erlernte sportliche Fähigkeiten. Für die soziale und emotionale Entwicklung hat der Sport eine grundsätzlich hohe Bedeutung. Die Kinder und Jugendlichen sind in eine Struktur eingebettet, bei der es um den fairen Wettstreit mit anderen geht. Gemeinschaft erfahren sie nicht nur im Training, sondern auch bei allen anderen Vereinsaktivitäten. So können sich Freundschaften, zusätzlich zu den in der Schule geknüpften freundschaftlichen Verbindungen, entwickeln. Wichtig für die emotionale Entwicklung ist aber auch der richtige Umgang mit Misserfolgen. Eine Niederlage wegzustecken und daraus die Motivation zu entwickeln, durch Training und Übung besser zu werden, ist eine wertvolle Erfahrung.

Gibt es Aspekte beim Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen, die Ihnen Sorge bereiten? Welche Tipps möchten Sie geben?

Die heute vergleichsweise intensive Mediennutzung kann bewirken, dass sich Kinder und Jugendliche abkapseln und in filmischen oder digitalen Alternativrealitäten regelrecht versinken. Das Haus wird seltener verlassen und die Bewegung im Freien nimmt tendenziell ab. Der Medienkonsum des eigenen Kindes ist für die Eltern oft nur schwer zu überblicken – hier ist besondere Aufmerksamkeit gefragt. Eltern sollten gezielt Alternativen anbieten, motivieren und zum Beispiel ein Schnuppertraining in einem Sportverein vorschlagen. Für etliche Familien sind auch die Kosten ein Problem.

Haben Sie einen Rat?

Bei knapperen finanziellen Ressourcen wird eine Mitgliedschaft im Sportverein dank des Bildungspaketes über das Jobcenter oder das Sozialamt unterstützt. Das Geld ist in jedem Fall gut investiert. Die Identifikationskraft, die bereits lokale und regionale Sportgrößen als

Vorbilder entfalten, prägt Kinder positiv. Ich würde mir wünschen, dass die öffentliche Hand die Förderung des Breitensports als Brücke zum Leistungssport allein aus diesem Grund wieder in den Mittelpunkt rückt.

„Bewegung ist ein Grundbedürfnis wie Essen, Trinken oder Schlafen“

HABEN SIE FRAGEN ODER WÜNSCHEN SIE SICH WEITERE INFORMATIONEN?

[Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara](#)
[Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie](#)
Barbarastraße 4, 06110 Halle (Saale)
Dr. Anke Krüger | Musiktherapeutin
(0345) 213-4351



DM Gunhard Bertram ist Oberarzt in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin am Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara

„Wir beobachten eine deutliche Zunahme von Adipositas mit Folgeerkrankungen bei Kindern und Jugendlichen.“

HABEN SIE FRAGEN ODER WÜNSCHEN SIE SICH WEITERE INFORMATIONEN?

[Krankenhaus St. Elisabeth und St. Barbara](#)

[Klinik für Kinder- und Jugendmedizin](#)

Mauerstraße 5, 06110 Halle (Saale)

DM Gunhard Bertram

Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin

Schwerpunkt Kindernephrologie / Neonatologie

(0345) 213-4323

Als Kinder- und Jugendmediziner werden Sie in der Sprechstunde sicher häufiger gefragt, warum ein Kind Sport treiben sollte. Was antworten Sie?

Regelmäßiger Sport hat bereits im Kindesalter messbar positive Auswirkungen auf die körperliche Entwicklung. Voraussetzung ist natürlich, dass der Grad der Belastung an das jeweilige Alter des Kindes angepasst ist und der Sport unter sachkundiger Anleitung ausgeübt wird. Geeignete Sportarten sind zum Beispiel die Leichtathletik, Team- und Ballsportarten wie Fußball sowie Radfahren. Auch empfehlenswert ist Wassersport wie beispielsweise das Schwimmen oder der Wasserballsport, da trotz der erwünschten körperlichen Anstrengung die Gelenke weniger belastet werden.

Warum sollte ein Kind aus Ihrer Sicht einem Sportverein beitreten?

Hier ist es wie bei uns Erwachsenen – es gilt, den „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Wer in einem Sportverein angemeldet ist, ist auch Teil einer Gemeinschaft. Diese Gemeinschaft motiviert das Kind, regelmäßig am Training teilzunehmen.

Welche positiven Auswirkungen auf die körperliche Entwicklung eines Kindes hat der Sport konkret?

Sport im Kindesalter fördert die Entwicklung der Muskulatur und trägt zu einem gesunden Knochenstatus bei. Die Atemwege und das Immunsystem werden gestärkt, die Infektanfälligkeit gesenkt. Zudem fördert der Sport den Gleichgewichtssinn, das Reaktionsvermögen und die Bewegungskoordination.

Gibt es ein besonders häufiges medizinisches Problem im Kindesalter, dem mit Sport abzu- helfen ist?

Wir beobachten eine deutliche Zunahme von Adipositas mit Folgeerkrankungen bei Kindern und Jugendlichen, also des krankhaften Übergewichts infolge von Bewegungsmangel, Über- und Fehlernährung. Interessant ist auch der Blick auf das Freizeitverhalten. Eine aktuelle Studie der Hochschule Heilbronn zu Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen zehn und 14 Jahren nennt erstaunliche Zahlen. Die Untersuchung kommt zu dem Ergebnis, dass die Kinder im Schnitt etwa fünf Stunden

pro Woche Sport treiben, jedoch rund zehn Stunden am Tag mit der Nutzung von Unterhaltungsmedien jeglicher Art beschäftigt sind. Die Gewichtszunahme ist maßgeblich auf den Mangel an Bewegung zurückzuführen. Laborwerte in unserer täglichen Praxis zeigen häufig einen gestörten Stoffwechsel und daraus folgend steigt das Diabetesrisiko. Nicht zuletzt sehen wir in den letzten Jahren immer häufiger Jugendliche mit erhöhtem Blutdruck, der im späteren Leben viele Folgeerkrankungen wie Schlaganfall, Herzinfarkt, Demenz und Nierenversagen verursacht. Die richtige Therapie bei Adipositas umfasst sowohl geeignete sportliche Betätigung als auch eine professionelle Ernährungsberatung.

Wie ist die Situation bei Kindern und Jugendlichen mit einem chronischen Leiden. Stellt Sport hier eine gesundheitliche Gefährdung dar?

Ganz im Gegenteil. Gerade bei chronischen Erkrankungen wie Nierenleiden oder Asthma hat in der Medizin ein Umdenken stattgefunden. Statt auf Sport zu verzichten, raten wir den jungen Patienten, so häufig wie möglich in Bewegung zu sein. Welche Art von maßvoller sportlicher Betätigung ausgeübt wird, ist hierbei nicht entscheidend. Wichtig ist, sich überhaupt zu bewegen.

Welchen Rat möchten Sie aus medizinischer Sicht noch geben?

Unverzichtbar für eine gesunde Entwicklung ist die richtige Ernährung. Über- oder Fehlernährung, unter anderem durch „Fast Food“, sind ein bekanntes Problem. Hier sind zu einem guten Teil die Eltern gefordert. Unterschätzt werden auch die sogenannten Energydrinks, die angeblich leistungssteigernd wirken. Bedenklich ist vor allem der hohe Koffeingehalt. Jugendliche und leider auch schon Kinder neigen gern zu reichlichem Konsum dieser Getränke und somit zu einer Überdosierung. Die Folgen können dramatisch sein: z.B. Herzrhythmusstörungen, Kreislaufkollaps, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Krampfanfälle. Beim Sport oder danach sind daher in jedem Fall als Getränk Klassiker wie Wasser oder Tee zu empfehlen. Hat ein Kind oder Jugendlicher längere Zeit keinen regelmäßigen Sport ausgeübt oder soll eine neue Sportart mit spezifischen körperlichen Anforderungen begonnen werden, empfehlen wir zudem einen vorherigen Check-up beim Kinderarzt.

Eltern sind eine wichtige Stütze junger Talente



Dr. Sebastian Altfeld unterstützt als Sportpsychologe, klinischer Psychologe und angehender Psychotherapeut Leistungssportler, Mannschaften, Schiedsrichter und Personen anderer Berufsgruppen im Umgang mit Leistungsdruck, Stress und hohen Anforderungen. Er betreut unter anderem die Olympia-Athleten der Karate- und Badminton-Nationalmannschaft, sowie Nachwuchssportler am Olympia-Stützpunkt in Winterberg. Darüber hinaus arbeitet er mit diversen Basketballteams im Senioren und Jugendbereich zusammen. Als Inhaber einer Basketball-B-Trainerlizenz arbeitete er langjährig im Leistungsnachwuchsbereich in Hagen, sowie als Landestrainer für den Westdeutschen Basketball-Verband.

Vielleicht kennen Sie die Situation:

Sonntag, 7.30 Uhr an einem kalten, verschneiten Dezember tag. Treffpunkt ist der Parkplatz der Sporthalle zur Abfahrt zum Spiel. 1,5 Stunden Fahrt, um pünktlich die Kinder zum Sprungball in der Halle abzuliefern. 4 x 10 Minuten mitfiebern und anfeuern mit anschließendem im Stau stehen auf der Rückfahrt. So oder ähnlich sehen oftmals die Wochenenden von Eltern aus, deren Kinder leistungsorientiert Basketball spielen. Und ohne Eltern, die diese Herausforderung mitmachen, wäre das Sport treiben für Ihre Kinder nicht möglich.

Eltern sind daher eine wichtige Stütze für junge Talente. Neben Fahrdienst und Fan, nehmen Eltern weitere wichtige Rollen ein. So spenden sie Trost, versorgen Verletzungen, motivieren oder geben vermeintlich hilfreiche Tipps. Dabei möchten die Eltern mit ihrem bewussten und auch unbewussten Verhalten eigentlich nur das Beste für ihr Kind. Jedoch kann so manches gut gemeinte „Ihr gewinnt“ oder „Viel Erfolg“ bei einem Kind das Gegenteil von dem bewirken, was es eigentlich soll.

Nehmen wir ein folgendes Szenario, welches sich Wochenende für Wochenende in den Hallen wiederholt. Wie verhalten sich Eltern bei einem Spiel, bei dem das Team des eigenen Kindes führt, einen Korb erzielt? Sie feuern an und freuen sich. Wie ändert sich jedoch das Verhalten der Eltern, wenn das Team des eigenen Kindes mit 20 hinten liegt und scored? Die Freude fällt in vielen Beispielen geringer aus als im ersten Fall. Und das eigentlich in der Situation, in der das Kind den meisten Rückhalt durch Eltern bekommen müsste. Denn welche unbewusste Nachricht könnte dadurch bei einem Kind ankommen? Richtig: „Meine Eltern schämen sich für mich“ oder „Meine Eltern freuen sich nur, wenn ich vorne liege“. Durch diesen unbewussten Fokus kann das Denken von jungen Talenten nachhaltig beeinflusst werden. Leider sind Kinder nicht in der Lage wie Erwachsene ihren Selbstwert von Spielergebnissen losgelöst zu betrachten. Auch nett gemeinte Sätze wie „Viel Erfolg heute“ oder „Ihr gewinnt heute bestimmt“ können diesen Inhalt vermitteln. Die Kinder können Annahmen entwickeln wie „Nur, wenn ich gewinne, sind meine Eltern stolz auf mich“.



WAS SAGEN DIE EXPERTEN?

Daher sollten Eltern sich vielmehr darauf konzentrieren, dem Kind zu vermitteln, dass sie stolz auf das Kind sind und es unterstützen. Und das unabhängig davon, wie das Resultat ist. Es ist entscheidend, den Kindern zu zeigen, dass Sie als Eltern einfach nur möchten, dass das Kind Spaß hat und alles gibt. Denn wenn ein Kind Spaß hat an der Tätigkeit, die es ausführt, kommen die Motivation und die Erfolge als Nebenprodukt dazu. So sind Sätze vor dem Wettkampf wie „Hab Spaß“, „Gib dein Bestes“ oder „Ich habe dich lieb“ konstruktivere Beispiele die Eltern vor einem Wettkampf sagen können und haben nichts zu tun mit „Schaumschlägerei“. Nach dem Spiel können Sätze wie „ich bin stolz auf dich, weil du alles gegeben hast“ oder „hattest du Spaß“ sehr hilfreich sein. Das mag jetzt nicht leistungsfördernd wirken, aber da ist der Punkt. Ehrgeiz entwickeln die

Kinder während ihrer Tätigkeit. Diesen zu erzeugen ist aber nicht die primäre Aufgabe von Eltern. John Wodden, ein legendärer College-Trainer, hat beispielsweise gesagt, dass er seinen Spielern nie gesagt hat, er wolle das Spiel gewinnen. Er hat Ihnen vielmehr gesagt, dass er möchte, dass sie ihr Bestes geben und sie so am Ende, egal wie das Spiel ausgeht, stolz vom Feld gehen können. Und ist es nicht das worum es im Jugendbasketball geht? Zu lernen, alles zu geben und sich nicht nach Sieg oder Niederlage zu definieren. Übrigens: Mit diesem Ansatz ist Coach Wodden der erfolgreichste Trainer der Trainergeschichte geworden... Nachfolgend finden Sie eine kleine Checkliste, mit der Sie ihr eigenes Handeln überprüfen können. Nehmen Sie sich doch kurz Zeit und denken Sie über die genannten Punkte nach.

Checkliste für Eltern

- ☐ Können Sie Ihrem Kind Zeit geben?
- ☐ Zeit zum Fahren, Unterstützung, anfeuern?
- ☐ Interesse an seinen Gedanken und Gefühlen?
- ☐ Zeit sich zu entwickeln?
- ☐ Können Sie Erfolge von Ihrem Kind akzeptieren?
- ☐ Sind Sie stolz auf Ihr Kind, wenn es erfolgreich ist?
- ☐ Können Sie Niederlagen von Ihrem Kind akzeptieren?
- ☐ Sind Ihnen Niederlagen peinlich?
- ☐ Könnten Sie Ihr Kind nach einer herben Niederlage trotzdem in den Arm nehmen?
- ☐ Können Sie Ihrem Kind ein Vorbild sein?
- ☐ Im Umgang mit Emotionen?
- ☐ Umgang mit Anderen (Trainern, Schiedsrichtern, Eltern vom Gegner)?
- ☐ Können Sie Ihr Kind eigene Entscheidungen treffen lassen?
- ☐ Möchten Sie immer die Kontrolle haben oder können Sie die Kontrolle auch abgeben?
- ☐ Darf Ihr Kind diesen wichtigen Schritt gehen?
- ☐ Können Sie Ihr Kind teilen?
- ☐ Ist es in Ordnung, dass andere Personen in den Vordergrund treten und Vorbilder werden (z.B. Trainer)?

FALLS SIE FRAGEN ODER WEITERE INFORMATIONEN WÜNSCHEN, KONTAKTIEREN SIE DR. SEBASTIAN ALTfeld GERNE:

mail@sebastianaltfeld-coaching.de

www.sebastianaltfeld-coaching.de

www.facebook.de/sebastianAltfeld



René Dolge, staatlich anerkannter Diätassistent, M. Sc. Gesundheits- und Pflegewissenschaft, Tätigkeit in der präventiven Ernährungsberatung und medizinisch indizierten Ernährungstherapie, Ernährungsberater am Olympiastützpunkt Leipzig

HABEN SIE FRAGEN AN RENÉ DOLGE?
r.dolge@freenet.de

Gesunde Ernährung

Für die Gesundheit von Kindern gelten wissenschaftlich belegbare Empfehlungen professioneller Akteure wie das Forschungsinstitut für Kinderernährung, das Bundeszentrum für Ernährung, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung oder die Ernährungskommission der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin. Diese Institutionen erarbeiten und aktualisieren Ernährungs-Empfehlungen von der Geburt, über das Kleinkind- und Grundschulalter bis zur Adoleszenz.

Die Weichen für ein Leben in Gesundheit werden bereits gestellt, wenn sich ein Paar entscheidet, ein Kind zu bekommen. Im epigenetischen Erbgut können Informationen zum Lebensstil der Eltern an die nächste Generation weitergegeben werden. Die wichtigste Entwicklungszeit findet in den 1.000 Tagen ab Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende des dritten Lebensjahrs statt. Während der Fetus im Mutterleib heranwächst, schmeckt dieser im Fruchtwasser, was Mama isst. Sein Stoffwechsel passt sich an die Menge und Auswahl der Nahrung an (perinatale Programmierung). Schadstoffe wie Alkohol und Nikotin wirken besonders schädlich auf das Ungeborene und sollten dringend gemieden werden. Die Form der Geburt (bspw. Spontangeburt oder Kaiserschnitt) und die erste Ernährung des Säuglings geben die weitere Richtung der kindlichen Entwicklung vor. Säuglinge, die bis zum vollendeten fünften oder sechsten Monat voll gestillt werden, haben statistisch gesehen ein deutlich niedrigeres Risiko im späteren Leben an Allergien,

Übergewicht, Diabetes mellitus oder anderen chronischen Leiden zu erkranken, als Kinder die keine oder nur kurz Muttermilch erhalten. Auch in der Stillzeit ist die Vielfaltigkeit der mütterlichen Ernährung ein wichtiger Faktor für die Essentwicklung des Kleinkindes. Informationen, welche bei körperlicher bzw. sportlicher Aktivität der Mutter von der Muskulatur produziert werden, können auf den Fetus und den Säugling übertragen werden und positiv wirken (Stressreduktion, Entzündungshemmung etc.). Kinder lernen vor allem von ihren Vorbildern (Eltern, Großeltern, Freunde, Trainer etc.). Daher sollten diese von Anfang an vorleben, dass regelmäßige Mahlzeiten, welche im Sitzen und in Ruhe ohne Ablenkung verzehrt werden, einem gesunden Ernährungsstil entsprechen. Familien sollten erwägen, gemeinsame Familienmahlzeiten öfter und regelmäßiger stattfinden zu lassen. Kinder und Jugendliche profitieren in der Schule von einem Frühstück, welches nicht nur aus einem Riegel oder einer

Streuselschnecke vom Bäcker um die Ecke besteht. Kinder verfügen über die Fähigkeit, intuitiv eine gute Grundausswahl der Lebensmittel zu treffen und zu entscheiden, was sie in welcher Menge benötigen. Die Eltern und Großeltern müssen dem Kind lediglich regelmäßig ein Angebot verschiedener Lebensmittelgruppen unterbreiten und es die Entscheidung über Auswahl und Menge überlassen. So wird das Kind selbst entscheiden, wann es die Hauptmahlzeit des Tages zu sich nimmt und wie reichhaltig die Tagesmahlzeiten ausfallen. Lebensmittel zu verbieten bewirkt das Gegenteil, da Sie durch das Verbotsschild nur interessanter werden. Auch Süßigkeiten sollten nicht mit einem Scheinwerfer der Aufmerksamkeit beleuchtet, sondern als etwas völlig Normales behandelt werden. Da uns der „Hunger auf Süßes“ angeboren scheint, sollten die jungen Heranwachsenden einen gesunden Umgang mit Schokolade und Co. erlernen. Dabei sollte bedacht werden, dass einmal angelegte Fettzellen nie wieder verschwinden, sondern nur noch deren Füllzustand Schwankungen unterliegt. Zeigt ein Kind normabweichendes Essverhalten (fehlendes Sättigungsgefühl, ständiger Appetit, Frustessen / Stressessen, extrem eingeschränkte Lebensmittelauswahl etc.), gilt es rechtzeitig Rat bei entsprechenden Stellen wie niedergelassenen Diätassistenten / Oecotrophologen / Ernährungswissenschaftlern, Psychologen u.a. einzuholen.

Da Kinder oft eine ausgeprägte Neophobie also die Angst vor neuen Lebensmitteln besitzen, sollten neue Produkte mit Geduld und ohne Zwang immer wieder angeboten werden. So können auch alternative Sättigungsbeilagen wie Hirse, Bulgur, Quinoa, Nudeln aus Hülsenfrüchten etc. neben Kartoffeln, Pasta und Reis auf dem Familientisch nachhaltig Platz finden. Es erscheint sinnvoll, mindestens einmal in der Woche Seefisch (Lachs, Makrele, Hering) – zur Not auch Fischstäbchen – für die Zufuhr der lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren anzubieten. An zwei bis drei Tagen darf es fettarmes Fleisch geben. Dabei sollte, wenn möglich, nicht nur Geflügel, sondern auch rotes Fleisch von Rind und Wild regelmäßig den Weg auf den Teller finden, denn dort sind besonders gut verfügbares Eisen, Vitamin B12, Zink und Selen enthalten. Verschiedene Hackfleischzubereitungen können das derbe Fleisch etwas schmackhafter für Kinder machen. Jeden Tag rotes, gelbes und grünes Gemüse, sowie Obst sichern die meisten sekundären Pflanzenstoffe ab. Gewinnbringend können auch Spaziergänge in der

Natur sein, wobei wildwachsende Pflanzen wie Brennnesseln, Löwenzahn und Gänseblümchen gesammelt und anschließend gemeinsam in leckere Salate oder Smoothies verpackt werden. Ungesalzene Nüsse sind eine ideale Zwischenmahlzeit. Sie haben einen hohen Gehalt gesunder Fette, sowie Mineral- und Ballaststoffe. Sind die Kids davon nicht zu begeistern, können dem Essen Lebertran oder Fischöl hinzugefügt werden (gibt es auch geschmacksneutral). Trotz der immer wieder aufkommenden Kritik verschiedener Seiten stehen Milch und Milchprodukte wie Käse, Joghurt, Butter und Buttermilch noch immer hoch im Kurs, um eine ausreichende Zufuhr an Calcium für den Knochenaufbau zu gewährleisten. Die zuckerfreien Varianten stellen auch eine gute Quelle für Zwischenmahlzeiten dar. Verträgt mein Kind keine Milch oder dessen Produkte, empfiehlt sich eine professionelle

Ernährungsberatung (verordnet durch Haus- oder Facharzt), um langfristig Mangelerscheinungen zu vermeiden.

Auch wenn die Erziehungsberechtigten eine bewusste Begrenzung der Lebensmittelauswahl für sich getroffen haben sollten

– wie Low Carb, Paleo, Rohkost oder andere – ist von einer Übertragung dieser Ernährungsmuster auf den heranwachsenden Menschen abzuraten. Insbesondere Ernährungsformen wie die vegane Lebensweise, reine Rohkosternährung, Blutgruppenernährung, lektin- und/oder glutenfreie Ernährungsstile (ohne medizinische Begründung oder Diagnose) führen mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit zu einer Mangelernährung mit Entwicklungs- und Gedeihstörungen.

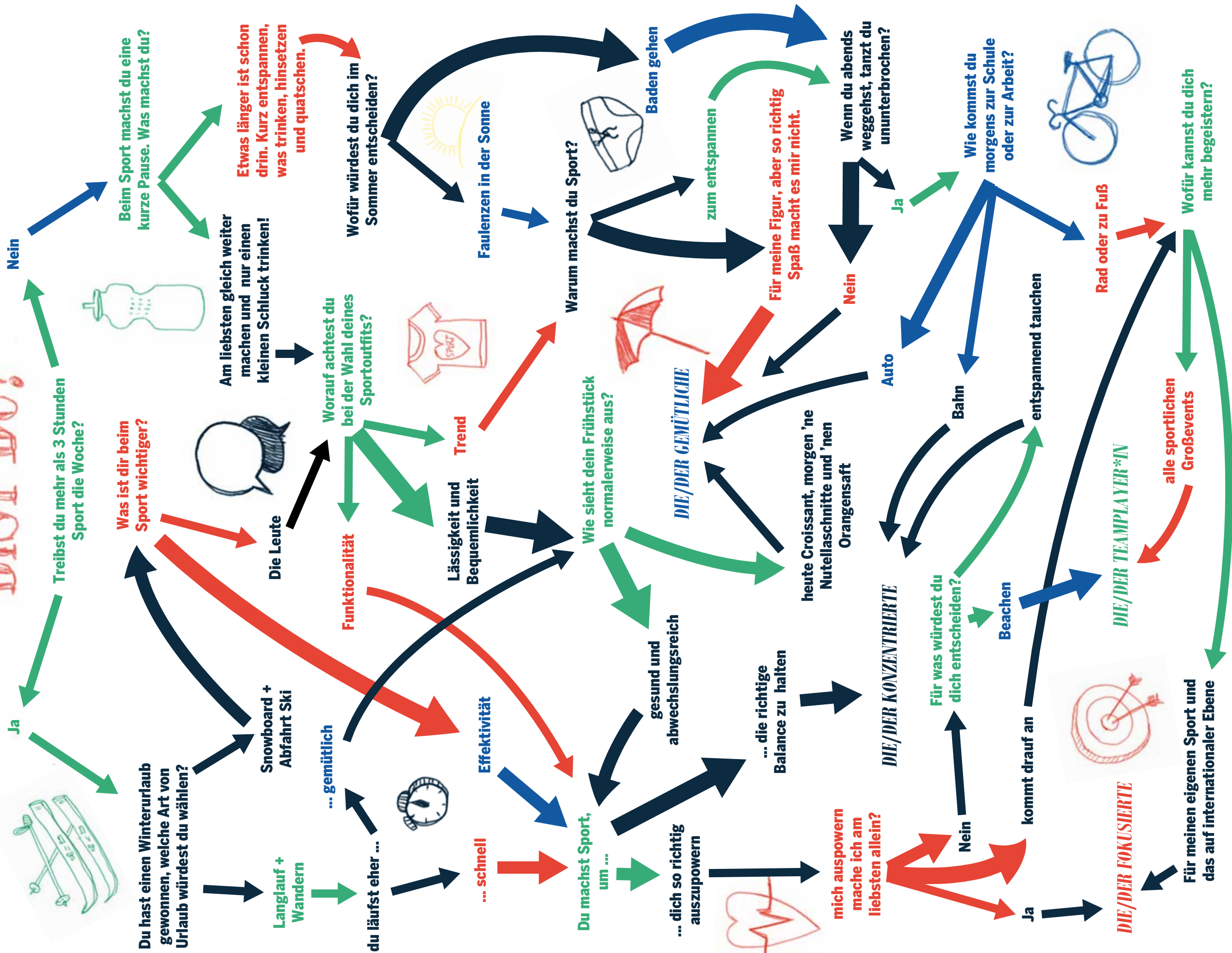
Letztendlich ist Gesundheit nicht nur gesunde Ernährung, sondern ein Konglomerat aus Genetik, Lebensstil, Umwelt, Bildung, Wohnverhältnissen, Einkommen, sozialem Status und vielem mehr. Kinder sollten daher Chancengleichheit in den Bereichen Bildung, soziale Teilhabe und gesunde Lebenswelten erfahren, wobei der Sport in Vereinen eine sehr gute Basis darstellen kann.

WEITERE INFOS:

- Familienzentrum für Bildung und Gesundheit der Franckeschen Stiftungen
- Iris-Regenbogenzentrum in der Schleiermacherstraße
- Plattform Ernährung und Bewegung e.V.
- Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Sachsen-Anhalt.
- www.gesund-ins-leben.de/
- www.stillen-info.de/
- www.fitkid-aktion.de
- www.schuleplusessen.de



WELCHER SPORTTYP BIST DU?



Auswertung:

DER/DIE GEMÜTLICHE

Genuss und Entspannung geben dir die Energie für den Tag, die du brauchst. Du möchtest das Leben in vollen Zügen genießen, hast es gern gemütlich, triffst dich mit Freunden und gehst alles eher ruhig an. Sport muss nicht sein, aber ab und zu tut es dir gut. Das einzige Problem ist nur der innere Schweinehund. Wenn Sport für dich nicht zur regelmäßigen Routine gehört, musst du dich aufrappeln und die Bequemlichkeit überwinden. Ideale Genießer-Sportarten sind: Schwimmen, Rad fahren, Wandern, Walken. Hier kannst du langsam deine körperlichen Grenzen austesten. Aber nicht gleich komplett auspowern, sonst vergeht dir die Lust daran. Mit wenig Aufwand kannst du auch schon was erreichen. Hake den Punkt Sport auf deiner Tagesliste ab, indem du abends ein kleines Workout machst. Danach fühlst du dich wunderbar erholt. Und um dich doppelt wohlfühlend, darfst du auch mal in ein schönes Sportoutfit investieren.

DER/ DIE KONZENTRIERTE

Der Sport den du liebst, hat nichts mit Aggressivität, Wettkampferfolg oder Konkurrenz zu tun. Du versuchst deine innere Balance zu finden. Zum Sport gehört für dich auch Kreativität. Um sich aber richtig entspannen zu können und den Gedanken freien lauf zu lassen, gehören bequeme, lässige Klamotten zu deiner Sportausstattung. Die ruhigeren Sportarten, die mit Entspannungstechniken und Bewegung zu tun haben, liegen dir eher: Yoga, Pilates, Qigong. Aber auch Sportarten, die Koordination und Ausdauer stärken sind etwas für dich: Gymnastik, Schwimmen oder Laufen. An manchen Tagen hast du eher Lust auf Sport und an anderen legst du dich auch gerne auf die faule Haut. Aber wenn du Sport machst, dann machst du es konzentriert und ziehst es durch. Um deine Lebensqualität zu steigern achtest du nicht nur auf ausreichend Sport, sondern auch auf eine gesunde Ernährung. Jeden Tag Obst und Gemüse das gehört für dich dazu. Kleine Sünden sind natürlich erlaubt, vor allem, wenn du mal wieder die ganze Nacht durchtanzt. Dadurch hältst du eine innere und äußere Stabilität und kannst auch in stressigen Situationen mit deinen Kräften haushalten.

DER/ DIE TEAMPLAYERIN

Du bist trendbewusst und modern. Genau darauf legst du auch Wert bei deiner Sportwahl. Reizarmut und Langeweile erträgst du kaum. Du bist gerne mit Menschen zusammen, liebst es Sport zu machen und spielst gerne im Team. Dabei ist es dir nicht wichtig die Führungsposition einzunehmen, sondern einfach ein Teil des Teams zu sein auf der Suche nach Genuss und Erfüllung. Das Bedürfnis nach sozialem Austausch schlägt sich auch auf dein Sozialverhalten nieder. Du bist fair und förderst in vielen Situationen das Gemeinschaftsgefühl. Der Fun- Faktor ist der Motivationsfaktor überhaupt. Macht der Sport keinen Spaß mehr, machst du auch nicht mehr weiter. Du machst Sport zwar auch, um dich so richtig auspowern, aber auch, um dich mit netten Menschen zu umgeben. Deine sportliche Bandbreite ist groß. Auch dein Interesse an sportlichen Großevents ist hoch. Wenn Fußball, Handball oder Basketball Weltmeisterschaften stattfinden, bist du genau so up to date wie bei Olympischen Spielen, Schwimmmeisterschaften oder der Bundesliga. Ideale Sportarten sind Beach Volleyball, Tanzen, Mountain Biking, Lauf- Treffs und alle Mannschaftssportarten.

DER/ DIE FOKUSIERTE

Sport spielt in deinem Leben eine wichtige Rolle. Durch Sport erzielst du den Ausgleich zu den stressigen Aufgaben in deinem Alltag. Du fühlst dich unter Menschen zwar pudelwohl, bist aber zugleich ein Individualist und unangepasst. Alleine Sport zu treiben ist für dich kein Problem. Dein Ziel ist es, an deine Schmerzgrenze zu gelangen und ab und zu auch einmal darüber hinaus. Diese Grenzerfahrungen machen dich stark und selbstbewusst. Durch deine Zielstrebigkeit wirkst du manchmal etwas aggressiv. In der Regel bist du aber egozentrisch, sehr leistungsfähig und aktiv. Dein Verhalten im Sport überträgst du auch gerne auf deinen Alltag. So übernimmst du gerne auch einmal die Führungsposition und leitest die Gruppe. Neben deiner Zielstrebigkeit bist du auch auf einen kleinen Adrenalinkick aus. Wenn dich die nächste Aufgabe nicht fordert und du darin keine Herausforderung siehst, ist deine Motivation auch nicht so hoch. Ideale Sportarten sind für dich: Triathlon, Karate, Radsport und Leistungsschwimmen. Für Abwechslung sorgen Rafting, American Football oder auch Jigger.

Quellen: <http://www.brigitte.de/figur/tests/sport-typ-test-700004>
http://www.fitforfun.de/sport/weitere-sportarten/trendsport/life-code_aid_4604.html

Schulnoten – ja oder nein?



Sind Sportnoten in der Schule sinnvoll? – Diese Frage hat sich jeder schon einmal gestellt oder das beliebte Thema wurde als Argumentationsaufhänger vom Deutschlehrer gewählt. Und hat man bis jetzt noch keine Zeit damit verbracht, darüber nachzudenken, ist nun die Zeit gekommen!

Meistens gibt es zwei klare Lager. Die einen sagen „Sportnoten – na klar!“ und die anderen „Sportnoten sind absoluter Quatsch“. Doch wo hört Leistungsbeurteilung auf? Kann man als Argument die Unsportlichkeit eines Kindes verschieben? Was ist dann mit den Kindern, die nicht singen können, unkreativ sind oder einfach nicht sprachbegabt? Sollen dann in allen Fächern die Noten abgeschafft werden, damit ja keiner ungerecht benotet wird? Jedes Kind hat seine eigenen Stärken und Schwächen. Deswegen sollte es doch ein Ansporn sein, auch in den Fächern, die einem nicht liegen gute Noten zu bekommen. Und manchmal weckt eine schlechte Note den ein oder anderen auf und bewegt ihn dazu das nächste Mal schneller zu laufen.

Wir haben Jugendliche an halleischen Schulen nach ihrer Meinung gefragt:

Findest du Sportnoten in der Schule sinnvoll?

Sebastian S. (16), KGS Wilhelm von Humboldt: „Ja, Sportnoten sind gut, da man einen Ansporn hat und vergleichen kann, ob man besser geworden ist“

Annabell T. (14), TMG: „Ja, aber auch nein. Wenn man unsportlich ist bekommt man nur schlechte Noten, deswegen nein und ja, weil man deswegen angehalten wird Sport zu machen.“

Maria G. (12), Südstadt Gymnasium: „Sportnoten in der Schule sind sinnvoll, weil sie eine Motivation sein sollen. Man sollte aber nicht wegen Sport sitzen bleiben.“

Jakob K. (11), Christian- Wolf- Gymnasium: „Ja – Sportnoten sind sinnvoll, weil man so weiß, worin man denn gut ist und in welchen Sportübungen nicht. Außerdem gehört ein trainierter, sportlicher Körper grundlegend dazu und ist quasi „Allgemeinbildung“.“

Lucas B. (13), Gymnasium Landsberg: „Sportnoten sind sinnvoll, weil es eine Möglichkeit ist, die Sportlichkeit anzuzeigen“

Nick L. (12): „Sportnoten sind sinnvoll, weil man so sehen kann, wie man die Sportart beherrscht und seinen Sportstand erfährt.“

Adriana R. (14), Johann- Gottfried- Herder- Gymnasium: „Manchmal finde ich Sportnoten nicht sinnvoll, denn bei manchen Übungen spielt die körperliche Voraussetzung eine Rolle und deswegen haben diese Jugendlichen nicht so große Chancen gute Noten zu bekommen.“

Lukas V. (13), TMG: „Ja natürlich. Es kommt immer auf die Einstellung des Schülers an. Wenn jemand keinen Sport macht und deswegen schlechte Noten bekommt, ist das nicht die Schuld des Lehrers.“

Felix W. (16), Elisabeth- Gymnasium: „Ja, ich finde sie sinnvoll, da ich finde, dass Sport genauso ein Fach ist, wie Musik und Mathe.“

MINI-FIT-TOUR
des SV Halle



Die
Wilden
Frösche

MINI-FIT-TOUR DES SV HALLE

Fit von Kindesbeinen an



Nur eine wöchentlich durch Übungsleiter angeleitete Spiel- und Sportstunde in zehn Kindertagesstätten über einen Zeitraum von sechs Monaten reichte aus, um nachzuweisen, dass sich die motorische Leistungsfähigkeit der Drei- bis Sechsjährigen deutlich verbessert. Dieses Ergebnis brachte im Jahr 2014 das Projekt „Sportkindergarten Halle“ hervor und war gleichzeitig der Startschuss im SV Halle e.V. den Bedarf an Kindersport im Verein zu erkennen und auszubauen. So entstanden weitere Projekte wie: die „Sportabzeichentage“ für alle hallenser Grundschulen sowie Grundschulen des Saalekreises. Hier ist es jedem Kind möglich sein sportliches Können unter Beweis zu stellen und das Deutsche Sportabzeichen zu erringen. Die Kindersportcamps des SV Halle e.V., sind mittlerweile zu einer festen Größe sowie zum absoluten Sommerhighlight geworden. Das abwechslungsreiche Camp bietet für alle Kinder jeden Tag etwas Neues und setzt Höhepunkte indem neben kulturellen Aktivitäten auch Trainingseinheiten mit den hallenser Top-Sportlern absolviert werden. Zusätzlich wurde aus dem Projekt „Sportkindergarten“ der „Wilde Frosch“, da man so der ständig steigenden Nachfrage der Kindergärten besser gerecht werden kann. Jetzt ist es noch besser möglich

viele Kindergärten zu besuchen und im Rahmen eines Sportfestes die Kleinsten wieder für Spiel, Spaß und Bewegung zu begeistern. Verbindet man den SV Halle e.V. nach wie vor mit hervorragenden sportlichen Ergebnissen im Nachwuchs- sowie Hochleistungssport, so ist aus den letzten vier Jahren festzuhalten, dass sich ganz viel im kontinuierlichen Ausbau des Kindersports bewegt und sehr viele Eltern die große Auswahl der Kindersportangebote des SV Halle e.V. für Ihre Kleinsten nutzen. Und wer weiß, vielleicht trainieren die Olympiasieger von 2028 ja schon bereits bei uns.

Autor: Dr. Mathias Achter und Grit Michalak

ANSPRECHPARTNER FÜR „DIE WILDEN FRÖSCHE“:

Sportverein Halle e.V.

Kreuzvorwerk 22, 06120 Halle (Saale)

Grit Michalak

g.michalak@sv-halle.de | 0345 551-374

www.sv-halle.de

Mit sportlichen Schritten zur Liebe



Milli

Alter: 16 Jahre
Größe: 1,65m
Wohnart: Halle
Hobbys: Volleyball spielen
mit Kathi, mit Freunden treffen,
lesen
Steht auf: Jonas
Kann nicht ab:
zickige Mädchen,
Matchos, Mathe



Becca

Alter: 16 Jahre
Größe: 1,71m
Wohnart: Halle
Hobbys: Shoppen,
Freunde treffen
Steht auf: Jonas
Kann nicht ab: ?



Jonas

Alter: 17 Jahre
Größe: 1,88m
Wohnart: Halle
Hobbys: Sport,
mit Freunden treffen,
zocken
Steht auf: Spontanität
Kann nicht ab:
Anhänglichkeit



Kathi

Alter: 16 Jahre
Größe: 1,70m
Wohnart: Halle
Hobbys: Volleyball,
Kreativ sein
Steht auf: Sommer
Kann nicht ab:
ungerechtigkeit

Los geht's

Am Montag in der Schule: Becca unterhält sich in der Pause überschwänglich mit Jonas, Milli und Kathi beobachten das Ganze.



Ganz ok. Ich hab mit den Jungs gekickert und Fußball geguckt.

Und wie war dein Wochenende? Ich fand es richtig schön, als wir uns auf der Party getroffen haben.



Schau mal, wie Becca über Jonas' Witze lacht. Ich verstehe nicht, was Jonas an der findet. Die verdreht sich doch für ihn.



Ach Jonas, du bist so lustig!

Milli und Kathi können Jonas nicht verstehen.

Anstatt sich länger über Becca aufzuregen, denkt Milli schon an den Nachmittag.



Und heute Nachmittag wieder Volleyball spielen!



Wer kommt denn da?



Wir haben einen neuen Mitspieler. Jonas wird ab heute bei uns mitspielen.



Ach du meine Güte. Nein, nicht Jonas!

Und niemand anders als der Jonas kommt in die Sporthalle.



Aufwachen Milli! Wir wollen jetzt anfangen zu spielen.



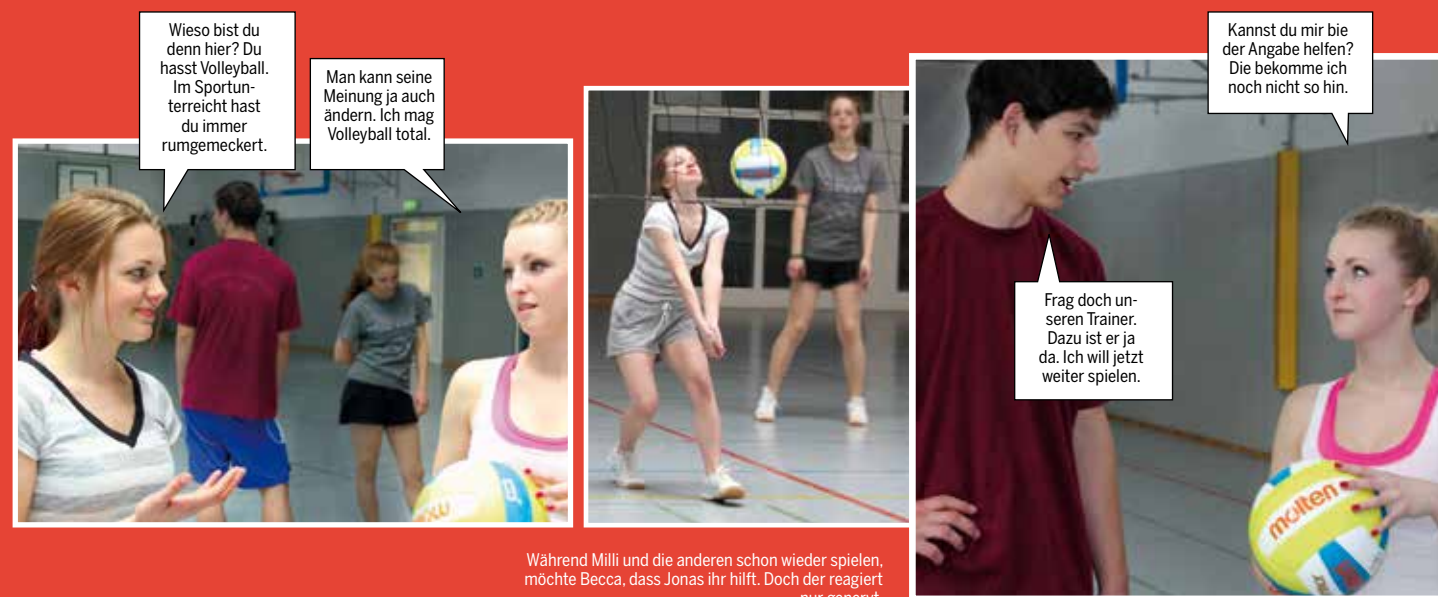
Nun endlich wird gespielt. Milli spielt wie immer mit vollem Körpereinsatz und beeindruckt damit Jonas.





2 Wochen später

Mittlerweile sind Kathi, Milli und Jonas ein eingespieltes Team. Sie haben so viel gemeinsam gemacht. Heute stellt der Trainer schon wieder ein neues Gesicht vor. Doch ganz neu ist dieses Gesicht nicht – es ist Becca, die jetzt auch im Verein ist. Milli wundert sich.



Und auf einmal ertönt ein Schrei.



MIT SPORTLICHEN SCHRITTEN ZUR LIEBE



Da sind sie ja!
Jetzt muss
ich schnell
hinterher.

Da hat Jonas die beiden entdeckt und läuft hinterher.
Er muss Milli etwas wichtiges sagen.



Milli,
warte!!!



Was willst du?
Wieso bist du
denn nicht bei
deiner Becca?



Es ist nicht so, wie es
ausgesehen hat. Wollen
wir uns hinsetzen,
dann kann ich dir alles
erklären.



Kann ich dich
allein lassen?
Oder soll ich
bleiben?

Ist schon in Ordnung.
Ich schaff das.



Jetzt sind wir ja allein.
Was wolltest du mir
denn sagen?

Wollen wir uns da
drüben auf die
Treppe setzten?
Dann sag ich dir
alles!



So sah das
aber nicht aus.

Sie ist anhänglich und
ich hoffe, dass sie mich
jetzt in Ruhe lässt. Es tut
mir Leid, wenn ich dich
verletzt habe. Aber ...

Milli glaubt Jonas.
Doch plötzlich sagt
Jonas mehr, als Milli
erwartet hat.



... schon seit der ersten Volleyball-
stunde, nachdem wir zusammen
nach Hause gegangen sind, fand
ich dich toll. Ich bin so gerne zum
Training gekommen, um dich zu
sehen und mit dir etwas zu ma-
chen. Und nicht wie in der Schule,
wo mich Becca immer nervt. Milli,
ich hab mich in dich verliebt.



Und dann endlich küssen sich die beiden.

Endlich! Ich dachte
schon, er entscheidet
sich für Becca.

Ich bin so verknallt in Milli.
Und sie kann wunderbar
küssen.

Happy End!

Models: Georgia Dreßler (Milli)
Paul Durka (Jonas)
Sophia Adler (Becca)
Violetta Frenzel (Kathi)
Thomas Kußmann (Trainer)

Story: Farina Kerner
Foto: Farina Kerner

Wir danken dem Elisabeth-Gymnasium Halle für die
Bereitstellung der Lokalitäten

WAS SAGEN DIE EXPERTEN?



Die Bedeutung der Füße in unserem Leben

Ihre Füße sind Ihr Fundament! Steht der Körper auf einem schiefen Fundament, so kann es zu einer Fehlstellung im Knie- und Hüftgelenk kommen. Weiterführend kann sich dies bis zur Wirbelsäule und in den oberen Rücken fortsetzen. Bei einem längeren Spaziergang oder Lauftraining werden dann die Belastungsgrenzen Ihrer schlecht eingestellten Strukturen überschritten. Als trauriges Resultat lassen Beschwerden vor allem im Fuß, dem Knie oder der Hüfte nicht lange auf sich warten. Wenn also jemand unter Schmerzen leidet, lohnt es sich immer einen Blick auf die Füße zu werfen. Der menschliche Körper besteht nicht aus isolierten Einzelteilen, sondern jedes Element ist kettenartig mit dem nächsten verbunden.

Mit der Entwicklung des aufrechten Ganges ist der Fuß zu einem bedeutenden Stützorgan geworden. Die Innenseite des Fußes ist sehr mobil. Das Längs- und Quergewölbe des Fußes sind knöchern. Durch ihre Konstruktion (Brückenförmig) ermöglichen sie Stabilität und Beweglichkeit und gewährleisten so die Funktion des Fußes als Dämpfungsmechanismus. Der Fuß ist normalerweise so gebaut, dass die Beinachse bis hinauf zur Hüfte gerade verläuft. Aber durch Fußfehlstellungen und den daraus resultierenden Rotationen (Innen- und Außenrotation) können sich X-Beine und O-Beine entwickeln. Auch Beckenschiefstände und -verringungen können aufgrund einer einseitigen Fehlstellung entstehen.

Eine Analyse der Füße sollte daher schon im Kindesalter erfolgen und auch im Erwachsenenalter nicht fehlen. Diese Begutachtung kann von einem Orthopäden, Hausarzt oder Kinderarzt durchgeführt werden. Sollte Bedarf an einer genaueren Analyse in Verbindung mit dem Gangbild bestehen, gibt es die Möglichkeit einer videounterstützten Ganganalyse. Die Bewegungsabläufe im Detail zu erkennen, Schwachstellen zu verbessern und fehlende Bewegungsmuster zu korrigieren, fällt meist in den Aufgabenbereich der Trainer. Anhand digitaler Ganganalyse können Auffälligkeiten der einzelnen Gangphasen, deren Ursachen und Folgeschäden analysiert und erläutert werden. Das menschliche Auge kann sich täuschen, Video-Analysen sehen immer klar.

ANSPRECHPARTNER:

[Sensomotorik-Zentrum Halle](#)

Sarah Dether

Saaleklinik • Steg 1, 06110 Halle (Saale)

info@sensomotorikzentrum-hellwig.de

0345 / 279 87 981



Ganganalyse &
Sensomotorikzentrum
F. Hellwig



KONTAKT

[Hallescher Inline Skate Club](#)

Postfach 767316 | 06052 Halle

info@h-isc.de | 0151 / 22406023

www.h-isc.de

SPEEDSKATERIN

Hanna Frens



Mein Name ist Hanna Frens und ich trainiere seit 2008 beim Halleschen ISC die Sportart Speedskating.

Derzeit besuche ich die 8. Klasse des Süd-stadt-Gymnasiums und gehe gern zur Schule. Meine Lieblingsfächer sind Sport und Englisch – tolle Fächer, welche mir auch beim Speedskating helfen. Ich stamme aus einer sehr sportlichen Familie, denn meine Mama war früher selbst Leistungssportlerin und mein Bruder Jakob besucht die 6. Klasse der Sport-schule in Halle. Er ist Leichtathlet beim SV Halle.

So kam es, dass ich bereits im Alter von vier Jahren mit meinen Eltern immer am Rande der Speedskatingbahn stand und den großen Sportlern beim Trainieren zuge-schaut habe. Schon da war mir klar, dass ich gerne ein-mal so schnell sein möchte wie meine Vorbilder. Heute bin ich 14 Jahre alt, trainiere vier Mal pro Woche und nehme regelmäßig an nationalen und internationa-len Wettkämpfen teil.

2017 habe ich bei meiner zweiten Teilnahme an einer deutschen Meisterschaft bereits Medaillen in der Ein-zelwertung erringen können. Darüber hinaus konnte ich mit meinen beiden Vereinskolleginnen Hanna Dinter und Pia Mittler die Bronzemedaille im Staffelfrennen gewinnen. Darauf bin ich sehr stolz!

Auf Grund meiner guten Leistungen erhielt ich die Ehre einer Nominierung für die deutsche Nationalmann-schaft. Eine riesige Auszeichnung und Erfahrung zu-gleich, welche mir viel Spaß gemacht hat.

Mein großes Ziel ist es später einmal für die National-mannschaft nominiert zu werden, um an einer Europa-meisterschaft teilnehmen zu dürfen. Dafür muss man beim Speedskating mindestens 16 Jahre alt sein. Um dieses Ziel zu erreichen erhalte ich viel Unterstüt-zung von meinen Eltern, um regelmäßig trainieren, aber auch an Wettkämpfen teilzunehmen zu können. Unsere Trainingsbedingungen haben sich im Jahr 2015 extrem verbessert. Dank einer neuen Bahn mit erhöh-ten Kurven und einem asphaltierten Innenfeld macht es noch mehr Spaß mit meinen Freundinnen und Klassen-kameraden aus der Trainingsgruppe zu trainieren. Im vergangenen Jahr konnte ich sogar auf meiner Heim-bahn zum ersten Mal den Landesmeistertitel feiern.

Was fasziniert mich an meinem Sport? Es sind definitiv die hohen Geschwindigkeiten und taktischen Elemente, aber auch die Teamwettbewerbe mit meinen Freunden. Speedskating ist für mich ein ganz besonderer Sport, den nicht jeder ausübt.

Wenn auch Ihr nun Lust bekommen habt, seid Ihr herz-lich eingeladen bei uns Speedskatern einmal am Kin-derdorf in Halle-Neustadt vorbei zu schauen. Ich freue mich auf euch!

geschrieben von Hanna Frens

SPORTANGEBOTE FÜR KINDER

ABC DES BALLSPORTS

Ballschule Zentrum Halle e.V.
halle@ballschule.de

Ballschule in der Grundschule
Ballschule in Kindertagesstätten

Sportverein der Franckeschen Stiftungen 2008 e.V.
sport@francke-halle.de

BALLSCHULE - ABC des Spielens
Di: 15:00 - 16:00, Do: 15:00 - 16:00,
Nördliche Innenstadt
Di: 13:45 - 14:45, Do: 13:45 - 14:45,
Nördliche Innenstadt
BALLSCHULKINDERGARTEN
Sa: 15:00 - 16:00, Sa: 16:00 - 17:00,
Südstadt / Nördliche Innenstadt
Fr: 16:15, Nördliche Innenstadt

AEROBIC

Aerobic - Stützpunkt Halle e.V.
info@aerobic-in-halle.de

Happy Dance Kids Starter
Do: 17:00 - 18:30, Fr: 17:30 - 19:00,
Gesundbrunnen

AKROBATIK

SC Turid e.V.
sc-turid@gmx.de

Showgruppe
Di: 15:30 - 18:30, Fr: 15:30 - 18:30,
Halle-Neustadt

SG 67 Halle-Neustadt e.V.
info@sg67halle-neustadt.de

Cheerleading
Di: 18:00 - 19:30, Do: 18:30 - 19:30,
Halle-Neustadt

Akrobatik
Di: 18:00 - 19:30, Do: 17:00 - 18:00,
Halle-Neustadt

Sportverein Halle e.V.
info@sv-halle.de

Sportakrobatik für Kinder ab 6 Jahren
Di: 18:30 - 20:00, Do: 18:00 - 19:30,
Sa: 17:30 - 20:30

Akrobatik für Neueinsteiger (ab 4 Jahre)
Sa: 17:30 - 19:00

Zentrum für Zirkus und bewegtes Lernen
kontakt@zzb-halle.de

Luftartistik und Akrobatik
Di: 16:00 - 17:30

Gleichgewichtskünste
Mi: 16:00 - 17:30

Bunter Zirkus
Do: 16:45 - 18:15

Jonglage
Fr: 16:00 - 17:30

Luftartistik und Akrobatik
Sa: 16:00 - 17:30

Zirkus AG Neustadt
Mi: 14:00 - 15:30, Mi: 15:30 - 17:00

Mittwoch Zirkusspiel
Do: 15:30 - 16:30

ALLGEMEINE SPORTLICHE ÜBUNGEN

Gesundheitssportverein Halle e.V.
info@gesundheitssportverein-halle.de

Kindersport
Sa: 15:30 - 16:30, Sa: 16:30 - 17:30,
Südstadt

Hallescher Kanu-Club 54 e.V.
info@hallescher-kanu-club.de

KinderTurnClub
Di: 16:00 - 18:00, Fr: 16:00 - 18:00,
Radewell/Osendorf

Internationales Sport- und Kulturzentrum Halle e.V.
info@iskhalle.de

Kindersport 3-7 Jahre
Fr: 16:00 - 17:00, Halle-Neustadt

Judo Club Halle e.V.
christianwelter@aol.com

Sport am Wochenende
So: 15:00 - 16:30, Heide Nord

Rehabilitations-, Präventions- & Gesundheits-sportverein Halle e.V.
info@rpg-halle.de

Kinder-Gesundheitssport „Springmäuse“ – 3-6 Jahre
Do: 16:00 - 16:45, Do: 17:00 - 17:45,
Halle-Neustadt

SC Turid e.V.
sc-turid@gmx.de

Kinderturnen
Di: 15:30 - 17:30, Fr: 15:30 - 17:30,
Halle-Neustadt

Bewegungsschule
Fr: 17:15, Halle-Neustadt

Sport- & Kultur-Club TABEA Halle 2000 e.V.
vorstand@skc-tabea.de

Volkssport
Mi: 16:00 - 20:00, Fr: 16:00 - 20:00,
Halle-Neustadt

Sport und Tanz
Sa: 15:00 - 16:30, Halle-Neustadt
Fr: 15:00 - 16:30, Halle-Neustadt
Do: 15:00 - 16:30, Halle-Neustadt
Mi: 15:00 - 16:30, Halle-Neustadt
Di: 15:00 - 16:30, Halle-Neustadt

Sport für Vorschulkinder
Sa: 9:00 - 10:30, Halle-Neustadt

Sport für Vorschulkinder
So: 9:00 - 10:30, Halle-Neustadt
Sa: 9:00 - 10:30, Halle-Neustadt
Fr: 9:00 - 10:30, Halle-Neustadt
Do: 9:00 - 10:30, Halle-Neustadt
Mi: 9:00 - 10:30, Halle-Neustadt
Di: 9:00 - 10:30, Halle-Neustadt

Sportverein der Franckeschen Stiftungen 2008 e.V.
sport@francke-halle.de

Sport für übergewichtige Kinder
Mi: 17:30 - 18:30, Fr: 17:30 - 18:30
Nördliche Innenstadt
„Bewegter Kindergeburtstag“ beim SV Francke 08
So: 15:00

ALLGEMEINER KAMPFSPORT

Rehabilitations-, Präventions- & Gesundheits-sportverein Halle e.V.
info@rpg-halle.de

Selbstverteidigung – Kinder Jugendliche – 8-14 Jahre
Do: 15:45 - 16:30, Halle-Neustadt

AMERICAN FOOTBALL

Universitätssportverein Halle e.V.
info@usv-halle.de

Sektion American Football
Fröhe Zukunft

ARNIS/ESKRIMA/KALI

Polizeisportverein Halle e.V.
psv-halle@t-online.de

Kindertraining der Kampfsportkunst Eskrima
10:30, Pestalozzipark

BADMINTON

Badmintonverein Halle 06 e.V.
kbberner@gmx.de

Freizeitsport
Mi: 16:00 - 18:00, Fr: 16:00 - 18:00,
Halle-Neustadt

Sportverein der Franckeschen Stiftungen 2008 e.V.
sport@francke-halle.de

Badminton - Integration durch Sport
Mo: 17:00 - 19:00, Südliche Innenstadt

BASKETBALL

BBC Halle e.V.
Thomas-1980@gmx.de

Jugendtraining U10
Do: 16:00 - 18:00, Sa: 16:00 - 18:00,
Innenstadt / Nördliche Innenstadt

Jugendtraining U12
Di: 16:30 - 18:00, Do: 16:00 - 18:00,
Innenstadt / Nördliche Innenstadt

Jugendtraining U16
Di: 18:00 - 20:00, Do: 18:00 - 20:00,
Innenstadt / Nördliche Innenstadt

Jugendtraining U14
Di: 16:30 - 18:00, Do: 18:00 - 20:00,
Innenstadt / Nördliche Innenstadt

Jugendtraining U18
Fr: 18:00 - 19:30, Sa: 20:00 - 22:00,
Innenstadt

Sportverein Halle e.V.
info@sv-halle.de

Basketball für Talente
Halle-Neustadt

Kinderbasketball
Mi: 16:30 - 18:00, Sa: 16:30 - 18:00
Innenstadt / Gesundbrunnen

Universitätssportverein Halle e.V.
info@usv-halle.de

Jugendtraining (m)
Di: 16:30 - 18:00, Mi: 18:30 - 20:00,
Do: 16:00 - 18:00, Fr: 15:00 - 19:30,
Sa: 15:00 - 18:30, Mitte

Basketball für Talente (w)
Mi: 16:30 - 18:00, Sa: 16:00 - 17:30,
Norden

Basketball für Talente (m)
Di: 16:30 - 18:00, Do: 16:30 - 18:00,
Fr: 16:30 - 18:00, Norden

BBT NINJUTSU

YAMABUSHI DOJO Halle e.V.
bujinkan-halle@web.de
www.kampfkunst-in-halle.de

BIKETRIAL

Sport- & Kultur-Club TABEA Halle 2000 e.V.
vorstand@skc-tabea.de

Biketrial
Do: 17:00 - 18:30, So: 14:00 - 17:00,
Halle-Neustadt

BILLARD

1. Billardclub Halle (Saale) e.V.
info@billardclub-halle.de

Öffentliche Trainingszeit

BOGENSCHIESSEN

Hallesche Feldbogengilde e.V.
h.gehritz@hf-gilde.de

Traditionelles Bogenschießen
09:30

BOXEN

Eisenbahnersportgemeinschaft Halle e.V.
esg-halle@web.de

Boxen für Talente
Di: 16:00 - 17:00, Do: 16:00 - 17:00,
Kröllwitz

Internationales Sport- und Kulturzentrum Halle e.V.
info@iskhalle.de

Boxen für Kinder 6-9 Jahre
Di: 16:00 - 17:00, Do: 16:00 - 17:00,
Halle-Neustadt

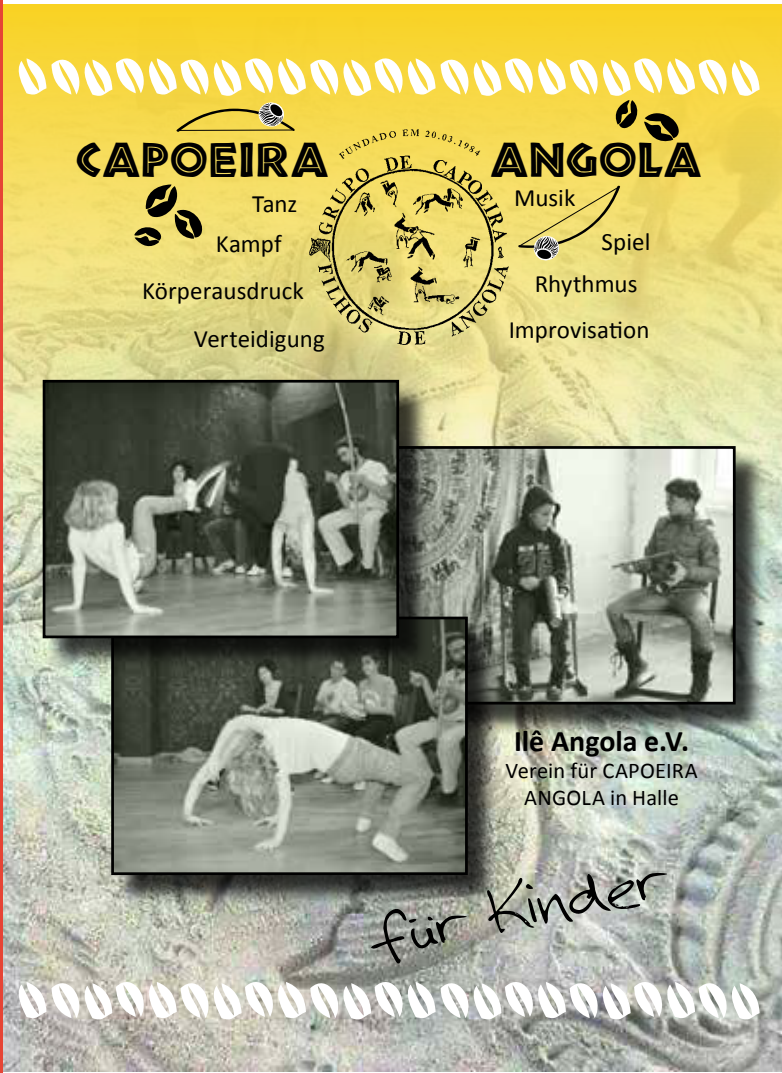
Sportverein Halle e.V.
info@sv-halle.de

Übungsgruppe Boxen
Di: 15:30, Kröllwitz
Do: 15:30, Kröllwitz
Sa: 15:30, Kröllwitz

EISHOCKEY

Eis-und Sportverein Halle e.V.
info@esvhalle.com

Eishockey Training für 12-14 Jährige
Mi: 17:00 - 18:45, Do: 17:30 - 18:45,
Halle-Neustadt



CAPOEIRA

Capoeira Halle e.V.
capoeira-halle@web.de

Capoeira für Kinder (ab 7 Jahre)
Juliot-Curie-Platz

Capoeira für Kinder (ab 9 Jahre)
Juliot-Curie-Platz

Capoeira für Kinder (ab 4 Jahre)
Juliot-Curie-Platz

Capoeira für Kinder II (ab 4 Jahre)
Innenstadt

CHEERLEADING

Universitätssportverein Halle e.V.
info@usv-halle.de

Cheerleader – Peeweeteam

Eishockey Training für 10 - 12 Jährige
Di: 17:15 - 18:45, Do: 16:00 - 17:30,
Halle-Neustadt

Eishockey Training für 6 - 9 Jährige
Di: 17:15 - 18:45, Do: 16:00 - 17:30,
Halle-Neustadt

Hallescher Eissportclub e.V. (HEC)
info@hec-halle.de

Eishockey Anfänger
So: 08:15 - 09:45, Halle-Neustadt
Eishockey Mittelstufe
So: 08:15, Halle-Neustadt

Saale Bulls- MEC Halle 04 e.V.
info@saalebulls.com

Laufgruppe
Di: 17:15 - 18:00, So: 08:00 - 08:45,
Saaleaue

EISKUNSTLAUFEN

Eis-und Sportverein Halle e.V.
info@esvhalle.com

Eiskunstlauftraining für Kinder / Jugendliche
Sa: 17:15 - 19:00, So: 07:00 - 08:30,
Halle-Neustadt

Laufgruppe für Anfänger
Di: 16:00 - 17:00, So: 10:00 - 12:00,
Halle-Neustadt

Hallescher Eissportclub e.V. (HEC)
info@hec-halle.de

Eiskunstlauf Fortgeschrittene
Mi: 15:45 - 16:45, Sa: 17:15 - 18:00
Halle-Neustadt

Eiskunstlauf Mittelstufe
Mi: 16:30 - 17:15, Sa: 17:15 - 18:00,
Halle-Neustadt

Eiskunstlauf Anfänger
Mi: 15:45 - 16:30, Halle-Neustadt

Eiskunstlauf Profis
Mi: 16:15 - 17:15, Sa: 17:45 - 18:45,
Halle-Neustadt

EISLAUFEN

Eis-und Sportverein Halle e.V.
info@esvhalle.com

Laufgruppe
Di: 16:00 - 17:00, So: 10:00 - 12:00,
Halle-Neustadt

Hallescher Eissportclub e.V. (HEC)
info@hec-halle.de

Eislaufen Anfänger
Halle-Neustadt

FECHTEN

Fechtzentrum Halle e.V.
fechtzentrum-halle@t-online.de

Du willst fechten? Lern bei Imke
Di: 16:00 - 18:00, Mi: 16:00 - 18:00,
Halle-Neustadt

Winterferien-Schnupperkurs
Di: 16:00 - 18:00, Mi: 16:00 - 18:00,
Do: 16:00 - 16:00, Fr: 16:00 - 18:00,
Halle-Neustadt / Südstadt

FLOORBALL

Universitätssportverein Halle e.V.
info@usv-halle.de

Sektion Floorball

FLOSSENSCHWIMMEN

Universitätssportverein Halle e.V.
info@usv-halle.de

Flossenschwimmen für Talente
Mi: 16:00 - 17:00, Do: 19:00 - 20:30
Nördliche Innenstadt / Gesundbrunnen
Sektion Flossenschwimmen

FRISBEE

Universitätssportverein Halle e.V.
info@usv-halle.de
Sektion Frisbee

FUSSBALL

Gesundheitssportverein Halle e.V.
info@gesundheitssportverein-halle.de

Fußball – Integration durch Sport
Di: 20:00 - 22:00, Fr: 15:00 - 17:00, Sa:
15:00 - 17:00, Süden

Hallescher Fußballclub e.V.
club@HallescherFC.de

Fußball für Talente
Di: 16:00 - 17:30, Do: 16:00 - 17:30,
Saaleaue

Fußball für Talente
Mi: 16:15 - 17:45, Do: 16:15 - 17:45,
Saaleaue

Kine em Halle e.V.
fussball.kineem-halle@t-online.de

Juniorenfußball

SG Hallesche Transport Betriebe e.V.
Vorstand@SG-HTB.de

Fußball
Mi: 18:30 - 20:00, Fr: 18:30 - 20:00,
Fröhe Zukunft

Sport 16 e.V.
verein@sport16.de

Junior Sportscomp in Halle

SV Dautsch 63 e.V.
heinz@sv-dautsch-63.de

Fußball C-Junioren
Mi: 17:00 - 18:30, Dautsch

Fussball F-Junioren
Di: 17:00 - 18:00, Fr: 17:00 - 18:00,
Dautsch

Fussball E-Junioren
Di: 17:00 - 18:30, Do: 17:00 - 18:30,
Dautsch

Universitätssportverein Halle e.V.
info@usv-halle.de

Sektion Fußball

GEBRAUCHSHUNDESPORT

Polizeisportverein Halle e.V.
psv-halle@t-online.de

Gebrauchshundesport/Hundeschule
09:30 - 12:00, Do: 17:00

GERÄTTURNEN

Post Turn Sportverein Halle e.V.
buero@post-halle.de

Turnen für Talente
Di: 16:15 - 18:15, Sa: 16:30 - 18:30,
Steintor

Kindergeräturnen allg./ Bodenakrobatik Vorschule
Do: 16:00 - 17:00, Do: 17:00 - 18:00,
Giebichenstein

Allg. Turnen für Jungs 6-13
Fr: 16:00, Steintor
Allgemeines Turnen I 8-12 Jahre
Fr: 16:00, Steintor

Turnen für Mädchen 5-8 (Fortgeschrittene)
Do: 16:00 - 18:00, Sa: 15:30 - 17:00
Steintor

SPORTANGEBOTE

Turnen für Mädchen 5 bis 8 Jahre

Mi: 16:30 - 18:00, Fr: 16:30 - 18:00, Steintor

Turnen für Jungs von 8 bis 13 Jahren

Di: 16:15 - 18:15, Sa: 16:30 - 18:30, Steintor

Turnen für Jungs Ak 7/8

Di: 16:30 - 18:30, Do: 16:30 - 18:30, Steintor

Turnen für Jungs von 4 bis 6 Jahren

Do: 16:00 - 17:30, Sa: 17:00 - 18:00, Steintor

Turnen für Mädchen 9 bis 13 Jahre

Di: 16:15 - 18:15, Sa: 16:30 - 18:30, Steintor

Turnen für Mädchen 7 bis 9 Jahre

Mi: 16:00 - 18:00, Fr: 16:00 - 18:00, Steintor

Allgemeines Turnen III ab 12

Fr: 17:30

Allgemeines Turnen II ab 12

Di: 18:00, Steintor

Turnen Krabbelgruppe;Allg.

Turnen;Wettkamfturnen

Steintor

Allg. Vorschul-Kinder-Turnen

Do: 17:00, Paulusviertel

SC Turid e.V.

sc-turid@gmx.de

Gerätturnen

Do: 16:00 - 18:00, Fr: 15:30 - 17:30, Halle-Neustadt

Gerätturnen

Di: 15:30 - 18:30, Fr: 15:30 - 18:30, Halle-Neustadt

SG 67 Halle-Neustadt e.V.

info@sg67halle-neustadt.de

Allgemeines Turnen

Sa: 18:00 - 19:30, Halle-Neustadt

Turnen für Vorschulkinder

Mi: 17:00, Halle-Neustadt

Turnen für Mädchen

Do: 15:00 - 17:00, Sa: 15:00 - 17:00, Halle-Neustadt

Turnen für Kleinkinder

Mi: 16:00, Halle-Neustadt

Sportverein Halle e.V.

info@sv-halle.de

Krabbelgruppe

Do: 16:00 - 17:00, Do: 17:00 - 18:00, Gesundbrunnen

Di: 16:00 - 17:00, Di: 17:00 - 18:00, Gesundbrunnen

Übungsgruppe Turnen

Di: 17:00, Gesundbrunnen

Do: 17:00, Gesundbrunnen

Mi: 17:00, Gesundbrunnen

Fr: 17:00, Gesundbrunnen

Sa: 17:00, Gesundbrunnen

Universitätssportverein Halle e.V.

info@usv-halle.de

Tigerturnen (Kids 4-6 Jahre)

Fr: 15:30, Frohe Zukunft

Purzelturnen (Kids 2-3 Jahre)

Fr: 16:15, Frohe Zukunft

GEWICHTHEBEN/FITNESS

TSV Halle-Süd e.V.

jenseichler-tsv@online.de

Gewichtheben / Kraftsport

Gesundbrunnen

GOLF

Golfclub Halle e.V.

info@golfclub-halle.de

Kostenloser Golf Schnupperkurs

Mo: 14:00 - 16:00

DGV Platzreifekurs

Einsteigerkurs

Mo: 14:00 - 15:30

GYMNASTIK

SC Turid e.V.

sc-turid@gmx.de

KiGa Fit

Fr: 17:00, Halle-Neustadt

Sportverein der Franckeschen Stiftungen

2008 e.V.

sport@francke-halle.de

KINDER-SPORT-CLUB

Di: 16:15 - 17:15, Fr: 16:15 - 17:15

Mi: 16:15 - 17:15, Do: 16:15 - 17:15

Universitätssportverein Halle e.V.

info@usv-halle.de

Sektion Gymnastik-Welt

HANDBALL

SV Union Halle-Neustadt e.V.

info@union-halle.net

Handball für Talente

Halle-Neustadt

Mi: 16:00 - 18:00, Fr: 16:30 - 18:00,

Südstadt / Halle-Neustadt

TSV Halle-Süd e.V.

jenseichler-tsv@online.de

Handball-Minis

Mi: 16:30 - 18:00, Sa: 18:00 - 19:00, Silberhöhe / Gesundbrunnen

Ball und Bewegung

Fr: 17:00, Gesundbrunnen

Handball

Di: 16:00 - 17:30, Do: 16:00 - 17:30, Silberhöhe

Universitätssportverein Halle e.V.

info@usv-halle.de

Handball für Talente

Di: 15:30 - 17:00, Fr: 16:30 - 18:00,

Halle-Neustadt / Südstadt

Di: 17:00 - 18:30, Do: 17:00 - 18:30,

Halle-Neustadt / Südstadt

IAIDO

HAKUSHINKAI Halle e.V.

tino.giesler@gmx.de

Iaido

INLINESKATEN

Hallescher Inline Skate Club

info@h-isc.de

Inline Skate Kurse

Westen

Schul- Projekt- Tage, Wandertage,

Schulfeste

Westen

Kindergeburtstage mit Inline Skates

Westen

Inline Skating für Kinder und Jugend-

liche

Di: 16:30 - 18:00, Do: 16:30 - 18:00,

Westen

Inline Skating für Kleinkinder

Di: 16:30 - 18:00, Do: 16:30 - 18:00, Westen

JUDO

Judo Club Halle e. V.

christianwelter@aol.com

Judo für Talente

Mi: 16:30 - 18:00, Fr: 16:30 - 18:00, Heide Nord

Judo für Kinder / Fortgeschrittene

Mi: 16:30 - 18:00, Fr: 16:30 - 18:00, Heide Nord

Judo für Anfänger

Mi: 16:30 - 18:00, Fr: 16:30 - 18:00, Heide Nord

SG Motor Halle e.V.

motor-halle@t-online.de

Judo für Talente

Di: 16:30 - 18:30, Do: 16:30 - 19:00, Pestalozzipark

Sportverein Halle e.V.

info@sv-halle.de

Judo - Anfänger 2

Di: 16:30 - 18:30, Do: 16:30 - 18:00, Kröllwitz

Anfänger

Mi: 16:30 - 18:00, Sa: 17:00 - 18:30 Kröllwitz

Judo für Talente

Di: 16:30 - 18:30, Do: 16:30 - 18:00, Kröllwitz

Mi: 16:30 - 18:00, Sa: 17:00 - 18:30, Kröllwitz

Turn- und Sportverein „Maccabi“ Halle e.V.

galja@jghalle.de

Judo für Kinder

Mi: 18:00 - 20:00, Do: 18:00 - 20:00, Sa: 16:00 - 18:00, Mitte

KANU

Böllberger SV Halle e.V.

info@bsv-halle.de

Wanderpaddeln und

Wildwasserpaddeln

Gesundbrunnen

Kanu-Slalom für Talente

Do: 16:00 - 18:00, Sa: 16:00 - 18:00, Gesundbrunnen

Hallescher Kanu-Club 54 e.V.

info@hallescher-kanu-club.de

Kanu für Förderschüler

Kanurennsport – ab 5. Klasse

(ab 13 Jahre)

Di: 19:00 - 19:00, Do: 17:00 - 19:00, Sa: 17:00 - 19:00, Süden

Kanu-Rennsport für Talente

Di: 16:30 - 18:30, Sa: 16:30 - 18:30, Kanena/Bruckdorf

Kanu-Kinder Training

Di: 16:30 - 18:30, Sa: 16:30 - 18:30, Radewell/Osendorf

Kanuverein 96 Halle e.V.

Roonald@web.de

Schnuppern bei den Kanuten

Mi: 16:30 - 18:30, Fr: 16:30 - 18:30, Süden

KANU – paddeln für Kinder ab 7 Jahren

Mi: 16:30 - 18:30, Fr: 16:30 - 18:30, Gesundbrunnen

Kanu

Mi: 16:30 - 18:30, Fr: 16:30 - 18:30, Gesundbrunnen

KARATE-DO

BUDO-Akademie Halle e.V.

stephan@karateinhalle.de

Kumite Wettkampfttraining

Halle-Neustadt

Karate ab 6 Jahre

Fr: 17:00 - 18:00, Sa: 17:00 - 18:00,

Giebichenstein / Halle-Neustadt

Fr: 16:00 - 17:00, Sa: 17:00 - 18:00,

Halle-Neustadt / Giebichenstein

Kinder Karate

Fr: 17:00 - 18:00, Sa: 17:00 - 18:00, Halle-Neustadt / Giebichenstein

Kinder Karate ab 4 Jahre

Mi: 17:00 - 17:45, Sa: 16:00 - 17:00, Halle-Neustadt / Giebichenstein

Sa: 16:00 - 17:00, Fr: 16:00 - 17:00, Giebichenstein / Halle-Neustadt

Kinder Karate

Mi: 17:45 - 18:30, Sa: 16:00 - 17:00, Halle-Neustadt / Giebichenstein

JITOKU-DO Halle e.V.

info@jitoku-halle.de

Selbstverteidigungs-Workshop

Di: 20:00 - 21:30, Mitte

JKA-Karate Halle e.V.

jeoetti@aol.com

Einstieg in die Sportart Karate

Sa: 17:00 - 18:15

Anfänger-/Kindertraining KARATE

Sa: 17:00 - 18:15

Kinderkarate (4-8 Jahre) im neuen

Schuljahr

Sa: 17:00 - 18:15

Kindertraining

Sa: 17:00 - 18:15

Polizeisportverein Halle e.V.

psv-halle@t-online.de

Karate

Shotokan-Karate Halle e.V.

info@shotokan-halle.de

Shotokan-Karate für Kinder

(Anfänger, 5-8 Jahre)

Sa: 16:30, Reileck

Shotokan-Karate für Kinder (Anfänger,

ab 9 Jahre und Fortgeschrittene)

Di: 16:30 - 18:00, Sa: 17:30 - 19:00, Paulusviertel / Reileck

Sportverein BUDOKAI e.V.

info@sportverein-budokai.de

Kinderkarate

Do: 16:30 - 17:30, Sa: 16:00 - 17:00,

Diemitz

Di: 16:30 - 17:30, Sa: 16:00 - 17:00,

Ammendorf

Mi: 13:15, Halle-Neustadt

Di: 13:00, Ammendorf

Fr: 13:30, Vogelweide

Fr: 14:00, Reideburg

Mi: 16:30 - 17:30, Fr: 16:30 - 17:30,

Reileck

Mi: 16:00 - 17:00, Fr: 17:00 - 18:00,

Dölau

Di: 16:15 - 17:15, Do: 16:15 - 17:30, Nietleben

Traditionelles Karate Zanshin Halle e.V.

zanshin.halle@web.de

Karate für Jedermann

Di: 18:00 - 19:30, Do: 18:00 - 20:00, Lutherplatz

KLETTERN

IG Klettern Halle/Löbejün e.V.

chrhupe@yahoo.de

Bouldern & Klettern - Integration durch

Sport

Di: 15:00 - 17:00, Mo: 11:00 - 13:00, Nördliche Innenstadt

LEICHTATHLETIK

Hallesche Leichtathletik-Freunde e.V.

hallesche-lf@t-online.de

Leichtathletik

Mi: 16:30 - 18:00, Fr: 16:30 - 18:00, Kröllwitz

SG Buna Halle e.V.

sgbuna-halle@t-online.de

Leichtathletik für Talente

Do: 17:00 - 18:30, Fr: 17:00 - 18:30, Westen

Sportverein Halle e.V.

info@sv-halle.de

Sportliches Gehen alle Altersklassen

Di: 16:00 - 17:30, Do: 16:00 - 17:30, Gesundbrunnen

Freizeit- und Wettkampfsport

(Jahrgänge 2001 und 2002)

SPORTANGEBOTE

SV Rotation Halle e.V.

reiner.giessmann@web.de

Anfängerschwimmen

Di: 18:00 - 19:00, Fr: 18:00 - 19:00,
Halle-Neustadt / Nördliche Innenstadt

Universitäts-sportverein Halle e.V.

info@usv-halle.de

Sektion Schwimmen

Paralympisches Schwimmen für Talente

Di: 15:00 - 17:00, Do: 17:00 - 19:00,
Gesundbrunnen

Wasserrettungsdienst Halle/Saale e.V.

sven.thomas@wasserwacht-halle.de

Rettungsschwimmen für Kinder und Jugendliche

Di: 18:30, Halle-Neustadt

Schwimmlernkurs für Kinder

Mi: 18:30, Nördliche Innenstadt
Di: 18:30, Halle-Neustadt

Rettungsschwimmen für Kinder und Jugendliche

Mi: 19:00, Nördliche Innenstadt

SHORAI-DO KEMPO

Shorai-Do-Kempo e.V.

info@shorai-do-kempo.com

Shorai-Do Kempo Ryu

Reileck

SHUFFLEBOARD

Shuffleboard Halle e.V.

stephan_michalowski@web.de

Shuffleboard für jedermann/frau

Fr: 18:30

SPEEDSKATING

Hallescher Inline Skate Club

info@h-isc.de

Inline Skate Kurse

Westen

Speedskating für Kinder und Jugendliche

Di: 16:30 - 18:00, Do: 16:30 - 18:00,
Westen

Turbine Halle e.V.

info@turbine-halle.de

Speedskating für Talente

Mi: 16:00 - 17:00, Fr: 16:00 - 17:00,
Südstadt

TAEKWONDO

Kampfsportclub „The Dragon“ Halle e.V.

Kampfsportclub-Halle@web.de

Taekwondo

Sa: 16:30, Große Turnhalle „Cantor-Gymn.“ Muldestr., Innenstadt
Sa: 15:00, Turnhalle Kastanienallee 7, Halle-Neustadt
Sa: 17:30, GS „Wittekind / TMG“, Friedenstraße, Giebichenstein
Sa: 16:30, „Wittekind / TMG“, Friedenstraße, Giebichenstein
Sa: 16:00, GS „Johannes“, Liebenauer Str.

Sa: 15:00, GS „Johannes“, Liebenauer Str.

Sa: 14:30, GS „Kröllwitz“, An der Petruskirche, Kröllwitz

Sa: 13:30, GS „Kröllwitz“, An der Petruskirche, Kröllwitz

Sa: 13:15, GS „Diesterweg“, Diesterwegstr., Pestalozzipark

Fr: 18:00 - 19:00, GS „Trotha“ Hans-Dittmar-Str., Trotha

Fr: 17:00 - 18:00, GS „Trotha“ Hans-Dittmar-Str., Trotha

Fr: 16:00 - 17:00, GS „Trotha“ Hans-Dittmar-Str., Trotha

Fr: 15:30, Turnhalle W.-Borchert-Str., Halle-Neustadt

Fr: 14:30, Turnhalle W.-Borchert-Str., Halle-Neustadt

Fr: 14:30, GS „August Hermann Francke“, Franckeplatz, Nördliche Innenstadt

Fr: 14:00 - 15:00, GS „August Hermann Francke“, Franckeplatz, Nördliche Innenstadt

Do: 16:00 - 17:00, GS „Heide / Lettin“ Zanderweg, Heide Nord

Do: 15:00 - 16:00, GS „Heide / Lettin“ Zanderweg, Heide Nord

Do: 17:00 - 18:00, GS „Auenschule“ Th.-Neubauer-Str., Südstadt

Do: 15:30 - 16:30, GS Hanoier-Str.

Do: 14:15, GS Hanoier-Str.

Do: 15:00, GS „Südstadt“ Rigaer Str., Südstadt

Do: 14:00, GS „Südstadt“ Rigaer Str., Südstadt

Mi: 15:00 - 16:00, GS „Am Zollrain“ Harzgeroder Str., Halle-Neustadt

Mi: 17:00, „GS Friesen“ Forster-Str., Steintor

Mi: 16:00, „GS Friesen“ Forster-Str., Steintor

Mi: 17:00, „GS Frohe-Zukunft“ Dessauer-Str., Frohe Zukunft

Mi: 16:00, „GS Frohe-Zukunft“, Dessauer-Str., Frohe Zukunft

Mi: 14:30, „GS Hutten“ Huttenstr., Vogelweide

Mi: 13:30, „GS Hutten“ Huttenstr., Vogelweide

Mi: 13:30, „GS Albrecht-Dürer“ A.-Dürer-Str., Paulusviertel

Mi: 14:30, „GS Albrecht-Dürer“ A.-Dürer-Str., Paulusviertel

Di: 16:00, „GS Radewell“ Regensburger-Str., Radewell/Osendorf

Di: 14:30, „GS Silberwald“ Roßblauer-Str., Silberhöhe

Di: 15:00, „Wörrmlitzer-Str.“, Gesundbrunnen

Di: 14:00, „Wörrmlitzer-Str.“, Gesundbrunnen

Di: 16:00, „GS Neumarkt“ Hermann-Str., Reileck

Di: 15:00, „GS Neumarkt“ Hermann-Str., Reileck

Di: 14:00, „GS Neumarkt“ Hermann-Str., Reileck

TANZEN

Aerobic - Stützpunkt Halle e.V.

info@aerobic-in-halle.de

Bewegungswelt

Gesundbrunnen

Happy Dance

Do: 15:00 - 16:00, Gesundbrunnen

Dance

Do: 14:00 - 18:00, Gesundbrunnen

Saale Engels e.V.

saale-engels@web.de

DTSA Abnahme 2017 im Linedance

Norden

SC Turid e.V.

sc-turid@gmx.de

Showgruppe

Di: 15:30 - 18:30, Fr: 15:30 - 18:30,
Halle-Neustadt

Sport- & Kultur-Club TABEA Halle 2000 e.V.

vorstand@skc-tabea.de

Schnupperkurs im Jazz-Dance

Mi: 17:00 - 18:30, Halle-Neustadt

Schnupperkurs im Jazz-Dance

Mi: 16:00 - 17:30, Halle-Neustadt

Sportverein BUDOKAI e.V.

info@sportverein-budokai.de

Tanz - Akrobatik

Sa: 13:00, Ammendorf

Kindertanz 6-8 Jahre

Sa: 17:00, Ammendorf

Kindertanz 5-7 Jahre

Do: 17:00, Ammendorf

Dancing for Teens 9-14 Jahre

Do: 18:00, Ammendorf

Tänzerische Früherziehung 3-4 Jahre

Sa: 16:00, Ammendorf

Sportverein der Franckeschen Stiftungen

2008 e.V.

sport@francke-halle.de

Kindertanzen (6 bis 10 Jahre)

Sa: 14:45 - 15:45, Di: 14:00 - 15:00

Kindertanzkurs

Sa: 16:15

TAKTGEFUEHL e.V.

info@takt-gefuehl.de

Teenies ab 12 Jahre

Mi: 17:30 - 19:00, Fr: 16:45 - 17:15
Innenstadt

Kindertanz ab 10 Jahre

Mi: 16:00, Innenstadt

Kindertanz ab 8 Jahre

Di: 17:00, Innenstadt

Kindertanz ab 6 Jahre

Do: 16:30, Innenstadt

Tanzclub Schwarz-Silber Halle e.V.

contact@tanzclub-halle.de

Jazz- & Modern Dance

Di: 16:30 - 18:00, Di: 18:00 - 19:30, Di:

18:30 - 19:30, Mi: 17:00 - 18:30, Do:

16:30 - 18:00, Do: 18:00 - 19:30, Fr:

17:00 - 18:30, Sa: 17:00 - 19:00, Nähe

Bergmannstrost

Showdance - Dance Company

Mi: 19:30 - 21:00, Sa: 16:30 - 18:00,

Nähe Bergmannstrost

Turniertanz Standard / Latein

Di: 16:45 - 18:15, Di: 18:30 - 20:30, Fr:

18:30 - 20:30, Sa: 16:30 - 18:30,

Nähe Bergmannstrost

Kinder Paartanz ab 6 Jahre

Nähe Bergmannstrost

Kindertanz

Mi: 16:00 - 17:00, Mi: 16:15 - 17:15

Nähe Bergmannstrost

Kindertanz 4 - 5 und 6 - 8 Jahre

Nähe Bergmannstrost

TENNIS

Hallescher Tennisclub Peißnitz e.V.

kontakt@htcpeissnitz.de

Individuelles Tennistraining

Ambitionierte Tennisspieler gesucht

Saaleaue

Ballschule

Anfängertraining für Kinder

Post Turn Sportverein Halle e.V.

buero@post-halle.de

Abteilung Tennis

Landrain

TC Halle-Böllberg 53 e.V.

s.e.landmann@t-online.de

Tennis-Nachwuchs gesucht

Sa: 16:00

Tennis-Nachwuchs gesucht

Di: 17:00 - 19:00, Sa: 17:00 - 19:00,
Gesundbrunnen

TC Halle-Ost e.V.

jarue@t-online.de

aktive Tennisspielerinnen und Spieler

aller Altersgruppen gesucht

Kanena/Bruckdorf

gesundheitsbewußtes Tennis

Tennisclub Sandanger e.V.

vorstand@tc-sandanger.de

Tennis für Kinder und Jugendliche

Mi: 15:30 - 17:00, Fr: 15:00 - 16:30,
Saaleaue

Universitäts-sportverein Halle e.V.

info@usv-halle.de

Sektion Tennis

Saaleaue

TISCHTENNIS

Hallescher Tischtennisverein e.V.

dieter@schaafe-online.de

Öffentliches Training für Kinder und Jugendliche

Mi: 16:30 - 19:00, Sa: 16:30 - 19:00,
Südstadt

SG 67 Halle-Neustadt e.V.

info@sg67halle-neustadt.de

Tischtennis

Di: 18:30 - 22:00, Fr: 18:00 - 20:00,
Südstadt

SPORTANGEBOTE

Sportverein der Franckeschen Stiftungen

2008 e.V.

sport@francke-halle.de

Tischtennis – Integration durch Sport

Mo: 17:00 - 19:00, Südliche Innenstadt

Tischtennis für Erwachsene

Mo-Fr: 18:00-22:00

Di: 16:00 - 18:00, Sa: 16:00 - 18:00,

Nördliche Innenstadt

TSV Halle-Stid e.V.

jenseichler-tsv@online.de

Tischtennis

Sa: 16:00, Silberhöhe

TRAMPOLIN

SC Turid e.V.

sc-turid@gmx.de

Showgruppe

Di: 15:30 - 18:30, Fr: 15:30 - 18:30,
Halle-Neustadt

TRIATHLON

Sportverein Halle e.V.

info@sv-halle.de

Triathlon für Talente

Gesundbrunnen

VOLLEYBALL

SG Buna Halle e.V.

sgbuna-halle@t-online.de

Beachvolleyball

Halle-Neustadt

Sportverein der Franckeschen Stiftungen

2008 e.V.

sport@francke-halle.de

Volleyball - Integration durch Sport

Mo: 19:00 - 21:00, Südliche Innenstadt

Universitäts-sportverein Halle e.V.

info@usv-halle.de

Sektion Volleyball

Beachvolleyball

Gesundbrunnen

WASSERSKI

Wasserskiclub Hufeisensee Halle e.V.

info@wsc-hufeisensee-halle.de

Wasserski für Talente

Di: 16:00 - 20:00, So: 10:00 - 20:00,

Kanena/Bruckdorf

Wasserski für Jedermann

Mo: 16:00, Kanena/Bruckdorf

Wasserski für Teams

Mo: 16:00, Kanena/Bruckdorf

WASSERSPRINGEN

Sportverein Halle e.V.

info@sv-halle.de

Wasserspringen für Talente

Halle-Neustadt

🔍 Du hast noch nicht das passende Angebot gefunden?
Dann besuche das Sportportal www.sportinhalte.de!



Unter dem Menüpunkt SPORT IN HALLE findest du
z.Bsp. alle Sportarten (inkl. Ansprechpartner*in),
die in Halle angeboten werden.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER IM SELBSTVERLAG:

StadtSportbund Halle e.V.
Geschäftsführer: Oliver Thiel
Nietlebener Straße 14
06126 Halle (Saale)
Tel: 0345/ 470 499 33
Fax: 0345/ 470 499 32
j.franke@sportinhalte.de
www.sportinhalte.de

SATZ & LAYOUT:

Maigrün – www.maigruen.com

BILDNACHWEISE:

Marco Warmuth	Cover, 4, 5, 6, 8, 11, 12, 29, 41, 42
Stadtwerke Halle GmbH	2
Janos Stekovics	14
E. Ehm	16

REDAKTEURE:

Redakteure: Johannes Franke, Hanna Frens,
Farina Kerner, Sarah Dether, René Dolge,
Dr. Sebastian Altfeld, Thomas Deparade
Anzeigen: Thomas Deparade
t.deparade@sportinhalte.de

Das Magazin wird im Stadtgebiet Halle kostenfrei verteilt.
Hinweis: Für unverlangte Manuskripte und Fotos wird keine
Haftung übernommen. Der Abdruck der Informationen zu
Sportangeboten erfolgt ohne Gewähr.

DRUCK:

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7 | 71522 Backnang
www.wir-machen-druck.de



KARATE



**Kostenloses Schnuppertraining
an 10 Standorten in Halle!**



Tel.: 0345 - 780 98 94
www.Sportverein-BUDOKAI.de



Der Euro wird am Ende der
Ferien wohltätig gespendet.

**Tolle Angebote,
für 1 € aktivieren.
Spenden, sparen, Spaß!**

Gültig vom 28.6. bis 12.8.



28.06.2018, 11:00-17:00

**FERIEN
PLANSCHEN
2018**

MARKTPLATZ HALLE



FerienSpaßPass der Saalesparkasse

Erhältlich ab 1. Juni 2018 bei allen Partnern,
Sponsoren und Auslagestellen
www.ferienspasspass.de