



KISS erfolgreich gestartet

Anfang Oktober eröffnete die Kindersportschule, kurz KISS genannt, beim Post SV mit zirka 70 Kindern zwischen 2 und 12 Jahren in sechs verschiedenen Gruppen ihre Pforten. Um all den Kindern ein abwechslungsreiches Sportangebot an den verschiedenen Sportstätten anbieten zu können, wurde Anfang November das KISS-Team neben Andreas Neugebauer (Leiter der KISS + Sportlehrer) um zwei weitere hoch qualifizierte Fachkräfte erweitert. Rebecca Heidingsfelder (Diplomsportwissenschaftlerin) betreut die beiden Bambini-Champini-Gruppen

mit den jüngsten KISS-Mitgliedern (zwei bis vier Jahre) und eine Gruppe mit vier-, bis sechsjährigen KISS-Kids. Zudem unterstützt sie die Kindersportschule tatkräftig im Bereich administrativer Tätigkeiten. Leo Swierczynski (Lehramtsanwärter) unterrichtet die KISS-Kinder der Bartholomäus-Schule (1.-4. Klasse). Des Weiteren erhält die Kindersportschule fachmännische Unterstützung von Jens Schmied (Champini Projektleitung Kindersport) in der Gestaltung verschiedener Bewegungseinheiten bei den Bambini-Champinis.

Ganz stolz ist der Post SV auf die Kooperationen mit der Grundschule Insel Schütt (Ganztagesschule) und der Bartholomäus-Schule. An beiden Schulen findet das KISS-Programm vor Ort statt, wodurch lästige Fahrtzeiten für die Eltern entfallen. Der Grundschule Insel Schütt ist es sogar gelungen einen Sponsor zu finden, der die Kosten für den Transfer in das Hallenbad des Post SV übernimmt. Somit haben die Kinder zusätzlich die Möglichkeit, das Element Wasser als Bewegungsraum zu entdecken. Zukünftig soll das Kooperationsnetz mit weiteren Schulen und auch Kindertagesstätten weiter ausgebaut werden.

Bisherige Inhalte des Kindersportangebotes: „Manege frei für unsere Bambini-Champinis“

In mittlerweile zwei Gruppen treffen sich die jüngsten Kinder der KISS mit ihren Eltern jeweils einmal die Woche, um die große Welt der Bewegungsmöglichkeiten zu erkunden. Gemeinsam mit den Übungsleitern probieren sich die Kinder voller Neugierde in Gerätelandschaften aus, balancieren über Brücken, rutschen, springen, laufen, hüpfen, singen Lieder und sind Teil von Bewegungsgeschichten. Durch Spiele mit Bällen, Farben und Formen wird neben der Kreativität auch der Gemeinschaftssinn der Kinder gestärkt. Mit „dem fliegenden Teppich“ können die KISS-Kinder sogar an ferne Orte reisen, so haben sie schon den Dschungel, den Wald, das Meer oder das Hüpfland besucht.

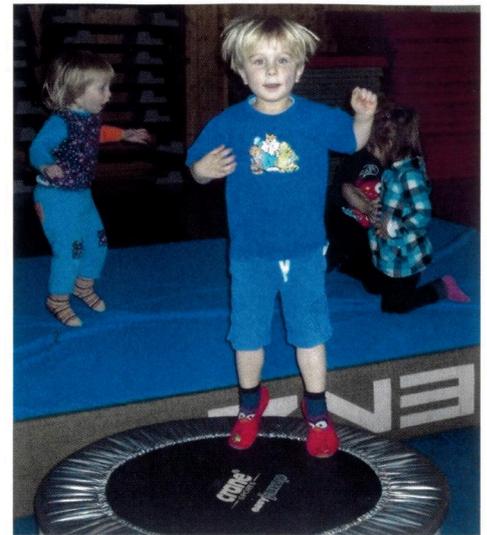


Die größeren KISS-Kids trainieren bereits zweimal die Woche zusammen. Dabei machen sie einen Erkundungstrip durch die vielfältige Welt der Sportarten. Mal geht es traditionell zu, stehen Leichtathletik, Geräteturnen oder Ballsportarten auf dem Programm, mal probieren die KISS-Mehrkämpfer Trendsportarten wie Parcour, Slackline oder Bouldern aus. Eine Trainingseinheit der Vier- bis Sechsjährigen findet zudem regelmäßig im Hallenbad des Post SV statt. Bei all dem geht es nicht darum, zukünftige Spitzensportler zu „züchten“. Der olympischen Gedanke „dabei sein ist alles“ ist es, der einzig und alleine zählt. KISS will den Kindern vermitteln, wie viel Spaß es macht sich zu bewegen – und dass man dabei gemeinsam neue Erfahrungen sammeln und neue Freundschaften knüpfen kann.

Vorschau 2013:

- Am 16. März werden die Kinder der KISS am Frühjahrslauf des Post SV Nürnberg teilnehmen.
- In Planung ist ein „Gesundheitstag“ für alle KISS-Kinder (vor den Sommerferien)
- Weitere Events wie der „KISS-Flohmarkt“ sind ebenfalls in Planung

Wenn Sie an der Kindersportschule interessiert sind und für Ihr Kind einmal eine Schnupperstunde vereinbaren wollen, kontaktieren Sie uns bitte unter folgender Telefonnummer 0911-54 05 54 763, schreiben Sie uns eine Mail (neugebauer@post-sv.de) oder sprechen Sie uns einfach an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch! ■



Aquatherapie im Hallenbad des Post SV

Das Wasser – ideales Terrain für Reha-Sport

Das Element Wasser hat besondere physikalische Eigenschaften und bietet einen idealen Bewegungsraum für Reha-Patienten mit orthopädischen Erkrankungen (Rückenschmerzen, Arthrose, Knie- und Hüftprobleme etc.). Auftriebskraft, Wasserwiderstand und Wasserdruck erzeugen durch ihr Zusammenwirken ein neues Bewegungsgefühl gegenüber dem Training an Land. Der Stütz- und Bewegungsapparat wird durch den Auftrieb entlastet (geringere Verletzungsgefahr), der Wasserwiderstand sorgt für eine optimale Kräftigung der Muskulatur. Zudem wirkt der Wasserdruck wohltuend auf die Muskeln, ähnlich wie bei einer Massage.

Eine Übungseinheit setzt sich in der Regel aus folgenden Komponenten zusammen: Ausdauer-schulung (Aquajogging), mäßiges Krafttraining, kognitive Aufgaben, Koordinationstraining und Entspannungsübungen.

Wollen Sie diese und weitere Vorteile der Aquatherapie kennenlernen? Dann testen Sie das neue Angebot des Post SV bei einer Schnupperstunde (nach Absprache).

Die Rahmenbedingungen:

Trainingszeiten:

Mittwoch 16.45 Uhr – 17.30 Uhr und Freitag 13.00 Uhr – 13.45 Uhr (Therapiebecken)

Teilnehmerzahl:

max. 10 Personen (individuelle Betreuung ist somit gewährleistet)

Sporttherapeuten:

Andreas Neugebauer (Dipl. Sportwissenschaftler) und Rebecca Heidingsfelder (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Voraussetzung:

Mitgliedschaft beim Post SV inklusive Badeberechtigung!

Neben der Selbstzahlung (5 Euro pro 45 Minuten) besteht die Möglichkeit, dass die Kosten für das Rehasport-Angebot von der Krankenkasse übernommen werden. Hierfür sind folgende Schritte einzuhalten:

- Verordnung („Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport“) vom behandelnden Arzt ausstellen lassen
- Teilnahme am Reha-Sport von Ihrer Krankenkasse genehmigen lassen (auf Verordnung abzeichnen lassen)
- Verordnung zur ersten Trainingseinheit mitbringen

Sollten Sie weitere Informationen zum Reha-Sport im Wasser benötigen, können Sie uns gerne jederzeit im Sportbüro Schwimmen kontaktieren. ■



Mathilden-Haus
SENIORENBEGEGNUNGSSTÄTTE
TAGES-, KURZZEIT- & DAUERPFLEGE
HOSPIZ & PALLIATIVER BERATUNGSDIENST
KINDERGARTEN
Evang. Gemeindeverein Nürnberg Mögeldorf e.V.
Ziegenstraße 30 • 90482 Nbg.
☎ 0911-99 541-0
info@diakonie-moegeldorf.de



Leben im Grünen mit dem See vor der Tür
Der Seepark Mögeldorf bietet modernsten Pflege- und Wohnkomfort in grüner Umgebung.
Pflegeheim Seepark Mögeldorf
Ostendstr. 127
90482 Nürnberg
☎ 0911-239 58 80
www.diakonie-moegeldorf.de



Wir informieren, beraten & zeigen Wege auf
☎ 0911/70 41 65-4