

GESUND BLEIBEN! FITNESS VERBESSERN! KÖRPERBEWUSSTSEIN ERLERNEN!

Die Abteilung Allg. Gesundheitssport besteht z.Z. aus zwei Kindersportgruppen für Vorschulkinder. Die Abteilung wurde 2003 ins Leben gerufen und hieß ursprünglich Abteilung Kindersport. Ganz bewusst wählten wir damals nicht die Bezeichnung Kinderturnen sondern Kindersport, denn das klassische Turnen sollte es nicht sein, eher eine Art Schulsport für Vorschulkinder, bei dem z.B. Ballspiele, sowie Grundelemente der Leichtathletik und der Gymnastik spielerisch erlernt werden. Für die Zukunft planen wir Sportgruppen für Erwachsene entstehen zu lassen und dabei Konzepte unter ganzheitlich gesundheitsfördernden Aspekten anzuwenden. Ganz unter dem Motto „Sport pro Gesundheit“.

Ziel der Abteilung ist somit bei Kindern und Erwachsenen, die Freude am Sport zu wecken bzw. zu fördern. Dabei soll es weder zu Unterforderungen kommen, noch Übertreibungen geben. Trainingsstunden unter fachgerechter Anleitung sollen zu einer deutlichen Verbesserung des Fitness- und Gesundheitszustandes führen. Voraussetzung für dieses ehrgeizige Projekt, sind erfahrene und fähige Übungsleiter. Deswegen haben wir großes Interesse, gut ausgebildete Übungsleiter oder sportbegeisterte Menschen zu finden, die sich aus- und weiterbilden wollen und dann in der Lage sind, Sportgruppen im gesundheitssportlichen Bereich zu leiten.

Wer Interesse hat, kann sich bei uns im Verein unter Telefon [0351.471 51 66](tel:03514715166) melden oder schriftlich bewerben. Die Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern wird von uns finanziell unterstützt bzw. übernommen, wenn die Bereitschaft besteht, bei uns im Verein dauerhaft tätig zu werden.









Chronik Gesundheitssport – Kindersportgruppen

Stand 3/2015

Die Abteilung Allg. Gesundheitssport besteht z.Z. aus zwei Kindersportgruppen für Vorschulkinder. Die Abteilung wurde 2003 ins Leben gerufen und hieß ursprünglich Abteilung Kindersport. Ganz bewusst wählten wir damals nicht die Bezeichnung Kinderturnen sondern Kindersport, denn das klassische Turnen sollte es nicht sein, eher ein Sportangebot für Vorschul- und Grundschulkindern, bei dem z.B. Ballspiele, sowie Grundelemente der Leichtathletik und der Gymnastik spielerisch erlernt werden.

Die Kinder erhalten hier die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung. Sie lernen unter fachgerechter Anleitung in spielerischer Form verschiedene Sportarten, Spiele und Geräte kennen.

Gruppenstatistik Stand 1/2015

Gruppe 1

Wo?	35. Grundschule, Bünaustraße 12 in 01159 Dresden
Wann?	Dienstag von 17.00 – 18.00 Uhr
Für wen?	Jungen und Mädchen im Alter von 4 - 6 Jahren
Übungsleiterinnen:	Carola Stephan und Nicole Suschke
Qualifikation:	Lizenz "Breitensport", Weiterbildungen im Kinderturnen

Gruppe 2

Wo?	138. Mittelschule, Omsewitzer Ring 2, 01169 Dresden
Wann?	Freitag 15.30 - 17.00 Uhr
Für wen?	Jungen und Mädchen im Alter von 6 - 10 Jahren
Übungsleiterin:	Ines Haufe, Josefine Rößiger, Linda Gropp und Sandra Uhlig
Qualifikation:	Übungsleiter Leichtathletik, Übungsleiterhelfer

Gruppe 1 - Bünaustraße

Die Gruppe wurde im Sommer 2003 von Frau Hübner und Frau Duljevic ins Leben gerufen. Frau Duljevic, die erste Übungsleiterin der Gruppe, legte dabei den Schwerpunkt auf Kindergartenkinder im Alter von 4 bis 6 Jahren. Mit viel Spaß und Enthusiasmus wurde die Sporthalle der damaligen Berufsschule für Wirtschaft III auf der Bünaustraße in Dresden-Löbtau einmal wöchentlich mit Leben gefüllt. Die jahrelange Erfahrung von Frau Duljevic durch den eigenen Leistungssport war dabei nicht nur von großem Vorteil sondern auch Antrieb, für Kinder der Umgebung eine Sportgelegenheit zu schaffen.

Selbst nach dem Ausscheiden von Frau Duljevic – bedingt durch weiteren Familienzuwachs – konnte die Gruppe erhalten werden. Sie wird derzeit von Frau Suschke und Frau Stephan geleitet, deren Kinder ebenfalls hier das Sport-ABC erlernten.



Von links: Carola Stephan, Nicole Suschke, Antje Duljevic

In den ersten Jahren waren die Bedingungen in der Sporthalle der Berufsschule nicht ideal, da Berufsschüler andere Sportgeräte benötigen als kleinere Knirpse und nur wenige Geräte zur Verfügung standen. Auch die Turnmatten waren nicht mehr „taufisch“ und schwer. Dies sollte sich mit der Umwandlung der Berufsschule zur Grundschule ändern. Ehe wir jedoch

mit der Gruppe in der instandgesetzten Halle trainieren konnten, mussten wir im Herbst 2010 in ein Ausweichquartier umziehen. Es befand sich nicht weit entfernt in der Turnhalle der 35. Mittelschule, so dass der Kindersport auch in dieser Zeit ohne Probleme fortgeführt werden konnte. Mit Eröffnung der Turnhalle Bünaustraße für die 35. Grundschule verbesserten sich auch unsere Bedingungen. Jetzt können wir neben weiteren Turnbänken und neuen Turnmatten auch endlich Sprossenwände nutzen. In der Freianlage befindet sich zudem ein kleiner Sportplatz mit Laufbahn und Weitsprunggrube. Das Außengelände kann von uns in der warmen Jahreszeit in Absprache mit dem Hort ebenfalls genutzt werden.



Unsere Heimstätte aus der Luft (Quelle google maps)

Unsere Sportheimstätte wurde übrigens bereits 1911/12 als Katholische Volksschule im Hinterhof der katholischen Kirche St. Antonius errichtet. Von 1949 bis 1971 befanden sich darin die Volkslichtspiele Löbtau (Kino) ehe das Gebäude später wieder als Schule genutzt wurde. Der Komplex wurde unter Denkmalschutz gestellt.

Es bedarf bis heute keiner großen Werbung, um die Gruppenstruktur von ca. 16-18 Kindern zu erhalten, da der Stadtteil Löbtau sich zu einem bevorzugten Wohngebiet für junge Familien entwickelt hat. Es sollen sich in unserer Gruppe nicht nur die sportlich ambitionierten Kinder wohlfühlen. Vielmehr richtet sich unser Angebot an alle Eltern mit kleineren Kindern. Wir verstehen uns als Begleiter auf dem Weg zum Schulkind und trainieren die Rolle vorwärts genauso wie Ballspiele, das Werfen oder erste Übungen für das Seilspringen. Jedes Kind ist willkommen, egal ob Sportskanone oder eher nicht so sportlich. Der Zuspruch sowie das Lob der Eltern und das Dankeschön der Kinder sind dabei unsere große Motivation.



Wir haben es uns zur Tradition gemacht, zum Abschluss unseres Sportjahres vor der Sommerferienpause einen kleinen Wettkampf zu gestalten. Dabei erhält jedes Kind eine Urkunde mit seinen Leistungen. Es besteht über unseren Verein natürlich auch die Möglichkeit der Teilnahmen an kleineren Wettkämpfen. Beliebt ist dabei der alljährliche Nikolauslauf des Postsportvereins.

Es macht uns stolz, dass auch immer wieder Geschwisterkinder „nachwachsen“ und in unserer Gruppe in die Fußstapfen ihrer größeren Brüder oder Schwestern treten. Eine Besonderheit ist natürlich, wenn gleich drei Geschwister nacheinander oder auch miteinander unsere Sportgruppe durchlaufen. Dies gibt uns Gelegenheit zu erfahren, wie es unseren „Ehemaligen“ geht.

Unsere „3er-Pack“-Sportgruppengeschwister:



Um die erforderliche Altershomogenität für z. B. Staffelspiele oder ähnliche Übungen im Vorschulalter zu gewährleisten, verlassen die Kinder mit Schuleintritt unsere Gruppe. Sie können dann in der Gruppe 2 bei Frau Haufe eine zweite sportliche Heimat finden, da diese Gruppe sich den etwas älteren Kindern widmet. Eine weitere sportliche Entwicklung z. B. in der Leichtathletikabteilung unseres Sportvereins steht ebenfalls offen.

Ein Höhepunkt in unserem Trainingsalltag war 2013 ein kleines gemeinsames Sportfest der beiden Kindersportgruppen. Neben den 4-9jährigen Kindern waren auch die Eltern herzlich eingeladen, mit ihren Kindern zu wetteifern. Mit Spaß und Freude wurde um Staffelpunkte gekämpft. Klein und Groß rannten, balancierten und schlängelten sich durch den Parcours und ermittelten den Staffelsieger. Anschließend konnte sich jeder an verschiedenen Stationen ausprobieren: Von Sackhüpfen, Ballzielwurf bis Seilspringen war alles möglich.

Ein Tauziehen Mädchen gegen Jungen mit ein wenig Unterstützung der Eltern war der krönende Abschluss eines gelungenen Nachmittags. Ines Haufe – neben ihrer Tätigkeit als Übungsleiterin der Gorbitzer Kindersportgruppe auch Abteilungsleiterin des Gesundheitssports – hatte bei der Organisation des Sportfestes an alles gedacht: Als

Erinnerung erhielt jede Familie eine Urkunde und alle Kinder natürlich eine Medaille – denn schließlich hatte jeder sein Bestes gegeben.



Erwärmungsspiel – das große Schwungtuch macht allen Spaß!

Gruppe 2 -

Im September 2003 begannen wir mit einer Kindersportgruppe in Dresden Gompitz.





Sie probierten eine Vielzahl von Sportgeräten aus, sprangen über Hindernisse und kletterten die Kletterstange bis nach oben. Ganz schön mutig.

Eine rege Nachfrage und die sehr guten Hallenbedingungen ermunterten uns. Und es machte richtig Spaß mit den Kleinen zu laufen, zu springen und zu werfen.



Aus einer Gruppe wurden zwei. Turnen, tanzen und spielen, von allem war etwas dabei. Bei einer Vereinsveranstaltung zeigten die Kinder ihr Können und bekamen viel Applaus. Bei einem Zeichenwettbewerb entschied eine Jury über unser Vereinsmaskottchen. Das Siegerbild wurde von unserer Gruppe eingereicht und wir tragen es jetzt stolz auf unserem Rücken.

Im Laufe der Jahre stellten wir fest, dass uns der Sport an frischer Luft doch fehlte und wir entschieden uns, nach Gorbitz zu wechseln. Melanie Haufe und Elisabeth Schönfeld gründeten im April 2008 eine neue Trainingsgruppe zuerst mit nur Vorschulkindern. Mit der Zeit waren es dann überwiegend Erst- und Zweitklässler.



Gemeinsam übten sie für Weitsprung, Ballweitwurf und Wettlaufen, alles immer in lustigen Spielen verpackt. Erste Wettkampferfahrungen sammelten die Kinder beim Nikolauslauf und

beim Kindersportfest des Postsportvereines im Heinz- Steyer- Stadion.

Erreichten die Sportler das zehnte Lebensjahr wechselten sie in eine andere Abteilung unseres Vereines, meist zur Leichtathletik, weil sie die Übungsleiter von ihrem Kindersport bereits kannten. Doch es fehlte nie an Neuankömmlingen. Ein Kind kam, brachte noch eine Freundin oder einen Freund mit und so sprach es sich herum, dass im Dresdner Westen Sport für die Kleinen angeboten wird.



von links: Melanie und Ines Haufe

Toll für uns, aber auch gleichzeitig eine Herausforderung.



von links: Ines Haufe und Elisabeth Schönfeld

Melanie bekam Nachwuchs und Elisabeth begann in einer anderen Stadt zu studieren.

Ein Ersatz musste her - Ines Haufe sprang ein. Doch allein war das nicht zu schaffen. Josefine Rößiger, schon lange zur Post gehörend, nahm ganz schnell Kontakt zu den kleinen Flitzern auf und zeigte ihnen wie es geht. Bald stieß mit Michelle Tönjes eine emsige Helferin dazu, die selbst



Michelle Tönjes

Leichtathletik trainierte und ihre vielen Erfahrungen gern an die Kinder weitergab.



von links: Ines Haufe und Josefine Rößiger

Linda Gropp, eine Sportlerin aus Michelles Trainingsgruppe schloss sich uns an und beweist noch heute als ausgebildete Übungsleiterin großes Einfühlungsvermögen und Geschick den Kindern Freude am Sport zu. Michelle begann ihre Ausbildung und Linda brachte Sandra Uhlig mit, welche uns tatkräftig unterstützt.



von links: Linda Gropp und Sandra Uhlig



Sandra Uhlig



In den letzten Jahren luden wir uns Frau Schulze zu Weihnachten ein.
Wir trommelten auf großen Bällen mit Stäben zu flotter Musik.



von links: Frau Schulze und Linda Gropp

Zum jetzigen Zeitpunkt sind 30 Kinder in unserer Trainingsgruppe.



Dabei besteht eine gemischte Altersstruktur.
Die Kinder sind zwischen 5 bis 10 Jahren alt.



Niklas ist 5 Jahre



und der Jüngste der Trainingsgruppe.

So sieht eine Trainingseinheit im Allgemeinen Gesundheitssport aus:



Wir beginnen mit dem Einlaufen und einem Lauf-ABC.



Nach einem Spiel wird an Stationen trainiert, um die Wette gelaufen und die Koordination geschult. Dabei nutzen wir verschiedene Sportgeräte, die zum Teil auch selbst gebastelt sind.





An den strahlenden Gesichtern sehen wir, dass die Kinder Spaß an gemeinsamer Bewegung haben und gern neue Erfahrungen sammeln.



Abteilung Gesundheitssport – Kindersport

Gruppe 1 - Ines Haufe, Lucas Uhlemann

Gruppe 2 - Nicole Suschke, Carola Stephan

Gruppe 3 - Marcus Barth

Jahresbericht 2018

Die „große“ Gruppe 1 unter Leitung von Frau Haufe hatte 2018 durch die Sanierung der 74. Grundschule Gompitz eine Verlagerung des Trainingsbetriebes zu verkräften. Ab dem Sommer 2018 wurde an der Grundschule Naußlitz, Saalhausener Straße fleißig geübt. Dort nutzten die Kinder auch den Sportplatz mit einer 60m Laufbahn, einer tollen Weitsprunganlage und Ballkäfigen für Spiele. Freitags trainierten wir in einer Turnhalle in Gorbitz, die sehr schön umgebaut wurde, so dass alle mit großem Spaß bei der Sache waren.

Die Kinder der Gruppe 1 nahmen erfolgreich an folgenden Wettkämpfen teil:

- Dresdner Crossmeisterschaften 25.03.2018
- Mai- Athletik in Freital
- Leichtathletik-Kreismeisterschaft auf der Bodenbacher Straße am 11.06.2018
- Kinder- und Jugendsportfest der Postsportvereins 15.09.2018
- Westhanglauf in Gorbitz Ende September
- Bambinisportfest des Citylaufvereines Dresden

Besonders erfolgreich waren bei den Mädchen Elise Büchner und Valentina Schienköthe.

Bei den Jungen gingen Levin Liebe und Jonas Walendy besonders einsatzfreudig an den Start. Wir haben den Kindern gern bei ihren Läufen, Sprüngen und Würfeln zugeschaut, sie angefeuert und ihnen für ihre tollen Leistungen gratuliert.

Viele Eltern unterstützten uns bei der Betreuung der Kinder, stellten sich als Kampfrichterhelfer auf den Sportplatz oder brachten leckeren Kuchen und Schnittchen mit. Ihnen möchten wir vielmals dafür danken.

In der Vorweihnachtszeit kam Frau Schulze zu den 30 Kindern in die Gruppe 1. Wir trommelten auf große Bälle und bewegten uns im Rhythmus der Musik. Außerdem bastelten wir uns kleine Kerzenständer und falteten Tannenbäume.

Der traditionelle Dresdner Nikolauslauf am 02.12.2018 war für den Kindersport in diesem Jahr ein besonderes Ereignis. Neben der Gruppe 1 nahmen so viele Kinder wie nie der Gruppe 2 daran teil. Im Vergleich zu 2017 mit nur zwei gemeldeten Kindern aus der „kleinen“ Gruppe ist diese Entwicklung sehr erfreulich. Zusammen mit der Gruppe 1 waren die Teilnehmerfelder im Bereich Bambini und U10/U12 gut gefüllt mit den jüngsten Postsportlern. Und wie jedes Jahr wartete der Nikolaus mit einer Süßigkeit im Zielbereich. An dieser Stelle danken wir den Eltern, ohne die solche Veranstaltungen in diesem Altersbereich nicht machbar sind.

Die Sportgruppe 2 nimmt ausschließlich Vorschulkinder auf, die dann zum Übergang in die erste Klasse in die Gruppe 1 wechseln können. 2018 nahmen einige Kinder diese Möglichkeit wahr. Zum Ende des Jahres sind in der Gruppe 1 bereits die Wartelisten für 2019 gefüllt. Für die Kinder, die zum Schulstart 2019 die Gruppe verlassen, stehen bereits wieder neue kleine

Sportler bereit, um die Gruppe aufzufüllen. Es ist zu vermerken, dass es in Dresden zu wenig Angebote in diesem Altersbereich gibt, so dass wir 2019 nicht allen Kindern einen Platz bieten können.

Im August 2017 wurde die Gruppe Kids-Fit-Ballsport durch den Trainer Marcus Barth gegründet. Das spielerische Kids-Fit-Ballsport-Konzept soll nicht nur Spaß machen, sondern auch die motorischen Grundfähigkeiten und -fertigkeiten trainieren. Koordination, Kooperation, Wahrnehmung und auch die Kreativität werden mit unterschiedlichen Bewegungsschwerpunkten innerhalb kleiner Ballsportspiele gefördert. Das Ziel ist den Kindern Grundlagen in den spielerischen Basiskompetenzen zu vermitteln. Es werden alle bekannten Sportspiele einbezogen. Durch den variantenreichen Einsatz von Spielmaterialien, Spielformen und Übungen können die Kinder diverse Bewegungserfahrungen sammeln und erlernen. Der vielseitige, sportartübergreifende Ansatz in spielerischer Form soll Spaß machen und ein breites Fundament an technischen und taktischen Fähigkeiten schaffen. Das Angebot richtet sich an alle Mädchen und Jungen im Alter von 4-6 Jahren sowie 7-8 Jahren und findet in der Sporthalle der 32. Grundschule Sieben Schwalben (Hofmannstraße 34 / 01277 Dresden) statt. Montag von 16:00bis 17.00 Uhr oder 17:00 bis 18:00Uhr. Um die Kinder individuell und bestmöglich zu fördern und zu fordern, ist die Teilnehmerzahl auf max. 10 Kinder (4-6 Jahre) und max. 12 Kinder (7-8 Jahre) begrenzt.

Das Konzept wurde gut angenommen, so dass Ende 2018 bereits 15 Kinder in dieser Gruppe trainierten.

Carola Stephan
Abteilungsleiterin

SPORT FÜR KINDER

Die Kinder erhalten hier die Möglichkeit zur sportlichen Betätigung. Sie lernen unter fachgerechter Anleitung in spielerischer Form verschiedene Sportarten, Spiele und Geräte kennen.

Gruppe 1

Wer?	Jungen und Mädchen im Alter von 4 – 6 Jahren
Wann?	Mittwoch von 17.00 – 18.30 Uhr
Wo?	35. OS, Clara-Zetkin-Str. 20 in 01159 Dresden
Übungsleiterinnen	Carola Stephan, Telefon: 422 21 62 p Nicole Suschke, Telefon: 438 44 24 p
Qualifikation	Lizenz „Breitensport“, Weiterbildungen im Kinderturnen

Gruppe 2

Wer?	Jungen und Mädchen im Alter von 5 – 7 Jahren
Wann?	Freitag 16.00 – 17.15 Uhr
Wo?	138. Mittelschule, Omsewitzer Ring 2, 01169 Dresden
Übungsleiterin	Ines Haufe
Qualifikation	Fachübungsleiter Leichtathletik, Sportlehrerin