



Sportkurs „Gemeinsam.Stark.Sport.“

Informationen zum Sportkursangebot für Kinder im Grundschulalter

Start des Kurses am 18.10.2022 bzw. 20.10.2022

Liebe Kinder und Eltern,

wir haben einige Zeit gebraucht, um einen Sportkurs für die Kinder der GGS Regenbogenschule am Standort Vettweiß auf die Beine zu stellen. Doch musste ein derart großer Schritt gut durchdacht und geplant sein. Viele Dinge gab es zu bedenken wie z.B. eine Gruppenversicherung, die Suche nach passenden Hallenzeiten oder die Ausgaben, die durch die Anschaffung der Sportausstattung verursacht werden. Wir sind froh, euch jetzt endlich einen Sportkurs für Kinder im Grundschulalter anbieten zu können.

Der Kurs wird keinen Fokus auf eine spezielle Sportart setzen, sondern sich mit einem Breitensportangebot an euch Kinder richten. D.h. ihr werdet, neben verschiedenen Sportspielen zur Förderung von Koordination, Konstitution und der allgemeinen körperlichen Fitness, verschiedene bekannte Teamsportarten erlernen (z.B. Basketball, Volleyball, Brennball, Völkerball etc.). Hierbei sollen zusätzlich eure sozialen Fähigkeiten gestärkt werden.

Das Angebot wird abwechslungsreich gestaltet und durch ein besonderes Sportangebot zum Auspowern und Entspannen angereichert. Dazu gehören z.B. Ultimate Frisbee, Leichtathletik-Biathlon, Seilspringen, Zirkeltraining, Intervalltraining, Parcours, fernöstliche Entspannungsübungen wie Yoga und Tai Chi, progressive Muskelentspannung, Traumreisen und vieles mehr.

Ihr Kinder sollt vor allem Spaß haben, Gemeinschaft erfahren und möglichst viele Spiele und Sportarten kennenlernen. Zusätzlich sollen die Entspannungsübungen euch die Möglichkeit bieten, einen Ausgleich zum oftmals stressigen Alltag zu schaffen und zur Ruhe zu kommen. Ihr sollt auf diese Weise Techniken und Strategien zur Entspannung und Erholung erlernen, die ihr in den Alltag mitnehmen könnt.

Auf den folgenden Seiten haben wir für euch einige Infos zusammengestellt. Uns ist klar, es ist viel Text. Doch bitte lest ihn gründlich durch. Ihr findet dort wichtige Informationen rund um unser gemeinsames Training.

Liebe Grüße

Sascha Bieder

**1. Vorsitzender & Übungsleiter Breitensport
Förderverein der GGS Regenbogenschule Vettweiß e.V.**

Förderverein der GGS
Regenbogenschule Vettweiß
e.V.

Tannenweg 1
52391 Vettweiß

Telefon: 02424 2015415
Fax: 02424 1344

Mail:
mitglied@foerderverein-ggs-
vettweiss.org



gemeinschaftlich
Vertretungsberechtigte:

1. Vorsitzender
Sascha Bieder
c/o Tannenweg 1
52391 Vettweiß

Mail:
Sascha.Bieder@
foerderverein-ggs-
vettweiss.org

2. Vorsitzende
Sarah Utzen
c/o Tannenweg 1
52391 Vettweiß

Mail:
Sarah.Utzen@
foerderverein-ggs-
vettweiss.org



Registergericht:
Amtsgericht Düren

Registernummer:
VR1344

USt-ID-Nr.:
DE 35ZZZ00000844112



Folgende Informationen haben wir für euch zusammengetragen. Eltern und Kindern lesen die Infos bitte gemeinsam sorgfältig durch! Bei Fragen meldet euch gerne beim Kursleiter oder beim Vorstand.

1) Teilnehmerzahl

Um eine gute Betreuung zu gewährleisten, werden **maximal 24 Kinder je Gruppe** teilnehmen. Dies hat auch versicherungstechnische Gründe.

Sollte die Maximalteilnehmerzahl erreicht sein, können wir leider keine Anmeldung mehr entgegen nehmen. Eine Teilnahme ist dann nicht möglich. Ihr könnt euch jedoch auf die Warteliste des Kurses setzen lassen, damit ihr sofort informiert werdet, sobald ein Platz frei wird.

Eure Teilnahme und die Rangfolge auf der Warteliste richten sich nach dem Zeitpunkt eurer Anmeldungen („Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!“).

2) Kurszeiten

Für den Mitgliedsbeitrag könnt ihr an einem Kurstag pro Woche teilnehmen. Der Kurs findet jeweils Dienstag und Donnerstag von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr statt. Im Winterhalbjahr (November bis April) können die 90 Minuten unter Umständen auf 60 Minuten gekürzt werden. Eine Mitteilung hierüber erfolgt rechtzeitig per WhatsApp oder per Mail.

In den Schulferien finden keine Kurse statt.

3) Kursbeitrag

Für Mitglieder des Fördervereins liegt der Kursbeitrag bei 30,-€ pro Jahr. Nichtmitglieder entrichten einen Beitrag von 40,-€. Für die Teilnahme eines Geschwisterkindes wird der Beitrag um 10,-€ angehoben. Jedes weitere Geschwisterkind kann kostenlos am Kurs teilnehmen.

Eine anteilige Erstattung des Jahresbeitrags aufgrund von Ausfallzeiten, gleich welchen Grundes, ist nicht möglich.

4) Versicherung

Da der Förderverein als Träger des Kurses auftritt, seid ihr während der Teilnahme am Kurs über die Vereinsmitgliedschaft beim Landesverband Schulischer Fördervereine e.V. haftpflichtversichert. Zudem seid ihr im Zeitraum des Kurses, sowie auf dem direkten Hin- und Rückweg zum und vom Kurs unfallversichert.

5) WhatsApp-Gruppe

Für die Abstimmung untereinander nutzt der Förderverein eine WhatsApp-Gruppe. **Wir bitten die Eltern, der WhatsApp-Gruppe beizutreten, um die Kommunikation untereinander zu erleichtern (Angabe der Mobilnummer im Anmeldeformular).** Wer nachträglich in die Gruppe aufgenommen werden möchte, wendet sich bitte an den Vorstand des Vereins oder die Kursleiter.

6) Anfahrt, Abfahrt, Abholung

Wenn eure Eltern/Erziehungsberechtigten damit einverstanden sind, könnt ihr nach dem Training alleine nach Hause gehen/fahren. Denkt bitte daran, dass für abgestellte Fahrräder/Roller etc. vor der Halle keine Haftung seitens des Vereins besteht. Fahrräder/Roller etc. dürfen nicht in der Halle geparkt werden.

Falls ihr mit dem Auto abgeholt werdet, wartet zu eurer Sicherheit einer der Kursleiter nach dem Training mit euch vor der Halle. Wir bitten euch und eure Eltern/Erziehungsberechtigten, darauf zu achten, dass ihr möglichst zeitnah nach dem Training abgeholt werdet, sodass die Wartezeit nicht zu lang wird; denn die Kursleiter haben unter Umständen Zeitdruck oder Anschlusstermine.

Sollte es zu Verzögerungen bei der Abholung kommen, sollte dies vorab den Kursleitern persönlich oder über die WhatsApp-Gruppe mitgeteilt werden.

7) Erkrankungen

Wer krank ist und sich schlecht fühlt, bleibt zu Hause. Wer krank ist und dadurch andere anstecken könnte, bleibt ebenfalls dem Training fern.

Achtet aus eigenem Interesse auf eure Gesundheit. Es ist kein Heldentum, krank Sport zu treiben. Im schlimmsten Fall schadet ihr sogar langfristig eurer Gesundheit.

Solltet ihr Verletzungen oder chronische Erkrankungen haben, teilt dies den Kursleitern bitte vor dem Training mit. Wir werden dann geeignete Übungen für euch finden und bei einzelnen Sportarten darauf achten, dass ihr im Rahmen der gesundheitlichen Möglichkeiten mitmachen könnt.

Falls ihr gesundheitsbedingt oder aus anderen Gründen nicht dabei sein könnt, teilt uns dies über die WhatsApp-Gruppe mit.

8) Anwesenheit

In den Sportstunden wird die Anwesenheit jedes Teilnehmers schriftlich erfasst und namentlich notiert. So kann der Kursleiter nachvollziehen, wer regelmäßig beim Training war.

Wer nach dem Umziehen in die Halle kommt, meldet sich daher zuerst persönlich bei dem Trainer und geht erst dann in die Halle zum Aufwärmen/Spielen, wenn die Anwesenheit notiert wurde.

Wer ohne Angabe von Gründen 6 Wochen in Folge unentschuldig fehlt, muss seinen Platz für ein anderes Kind räumen. Bitte meldet euch also bei den Kursleitern ab, falls ihr nicht teilnehmen könnt.

Die Erfassung der Anwesenheit dient zusätzlich als Nachweis für die Versicherung.

9) Persönliche Ausstattung

Wir werden bei gutem Wetter gelegentlich im Freien trainieren. Gerade im Sommer bzw. bei angenehmen Außentemperaturen werden wir ab und an Zeit draußen auf dem Sportplatz verbringen. Dies teilen euch die Kursleiter vorab über die WhatsApp-Gruppe mit, damit ihr passende Kleidung tragen und Sonnenschutz mitbringen könnt.

Ihr solltet für jedes Training folgende Kleidung/Ausrüstung mitbringen:

- Hallenschuhe (mit hellen oder naturfarbenen Sohlen)
- wenn ihr möchtet, Turnschuhe für den Außenbereich (dort dürft ihr jedoch auch eure die Hallenschuhe tragen, da es sich um einen Kunstrasenplatz handelt)
- kleines Handtuch mind. 50 x 100 cm (Mikrofaser- oder Sporthandtuch)
- Kleidung für den Sport in der Halle
- für den Sport draußen ggf. Sonnenschutz, Basecap, Sportjacke, Schal, Mütze, Handschuhe etc. nach Bedarf

10) Zusätzliche Ausstattung

Sollten wir für den Sport zusätzliche Ausstattung oder persönliche Ausrüstung benötigen, werden die Kursleiter euch das eine Woche vorher mitteilen und eine Info in die WhatsApp-Gruppe stellen.

Es könnte z.B. sein, dass ihr etwas zu schreiben benötigt. Oder wir brauchen für eine Traumreise am Ende der Stunde eine dünne Decke, ein Kissen oder ein großes Handtuch etc.

11) Schmuck und lange Haare

Ihr dürft aufgrund der Verletzungsgefahr beim Sport keinen Schmuck tragen. Legt den Schmuck daher schon zu Hause ab! Hierzu zählen Ketten, Ringe, Ohringe und Armbänder egal welchen Materials. In der Halle abgelegter Schmuck ist nicht gegen Verlust und/oder Diebstahl versichert. **Sportuhren, Smartwatches oder Fitnesstracker dürfen getragen werden.**

Falls ihr frisch gestochene Ohrlöcher habt, klebt den Ohrschmuck zu Hause vor dem Sport mit einem Pflaster ab, das gut hält.

Lange Haare solltet ihr mit einem einfachen Gummiband zu einem Zopf binden. Auch das verhindert, dass ihr euch beim Sport verletzt oder mit den Haaren irgendwo hängen bleibt und euch weh tut.

12) Essen / Getränke

Bitte nehmt zum Sport (vor allem bei hohen Temperaturen) ausreichend zu trinken mit. Wir werden immer wieder Trinkpausen machen und euch die Möglichkeit geben, den Flüssigkeitsspeicher aufzufüllen. Hierfür eignen sich hauptsächlich Wasser und Tee (ggf. leicht gesüßt) oder Saftschorlen. Bitte verzichtet auf süße Limonaden oder reine Fruchtsäfte. Diese stillen nicht den Durst, sondern machen euch noch durstiger. **Die Flaschen solltet ihr schon zu Hause mit eurem Namen beschriften, damit diese leicht auseinanderzuhalten sind.**

Wer nach dem Sport einen Snack zu sich nehmen möchte (z.B. einen Fruchteriegel, Müsliriegel, Kekse etc.), darf sich selbstverständlich gerne etwas mitbringen. **In der Umkleide und in der Halle muss jedoch auf den Verzehr der Snacks verzichtet werden.**

13) Verhaltensregeln

Jedem von uns muss klar sein, dass eine Sportgruppe nicht ohne klare Regeln funktioniert. Wir alle müssen einen guten Umgang miteinander pflegen. Für die Kursleiter gelten die gleichen Regeln wie für euch.

An diese Regeln wollen wir uns halten:

- Wir diskriminieren und erniedrigen niemanden.
- Wir beleidigen niemanden und benutzen keine Kraftausdrücke.
- Wir unterlassen Gewalt und Handgreiflichkeiten.
- Wir lassen einander ausreden, hören zu und unterbrechen niemanden.
- Wir verhalten uns kameradschaftlich, unterstützen und helfen uns.
- Wir lassen schlechte Laune zu Hause.
- Wir verhalten uns jederzeit sportlich und fair.
- Wir halten uns an Spielregeln.

Bei Verstößen gegen diese Regeln werden wir uns im Team zusammensetzen und versuchen, einen Weg zu finden die Probleme zu lösen. Da diese Zeit von eurer Sport- und Spielzeit verloren geht, ist es in eurem Interesse, Verstöße und Streitigkeiten im Team zu vermeiden.

Bei groben Verstößen, speziell bei Gewalt und Diskriminierung, müsst ihr damit rechnen, mit sofortiger Wirkung vom Training ausgeschlossen zu werden. Eure Eltern/Erziehungsberechtigten sind dann verpflichtet euch umgehend von der Sportstätte abzuholen.

In unserem Verein haben Gewalt, Diskriminierung und Rassismus keinen Platz!