

## Altersstufen



### Stufe 1

**Eltern - Kind** von 2-4 Jahre

1 Trainingseinheit pro Woche à 60 Minuten

Erste Bewegungs-  
erfahrungen mit Hilfe  
der Eltern



### Stufe 2

**Kleinkinder** ab 4 Jahre

1 Trainingseinheit pro Woche à 60 Minuten

Erster Unterricht  
ohne Eltern  
( Sozialisierungsphase)



### Stufe 3

**Vorschule** von 5-6 Jahre

2 Trainingseinheiten pro Woche à 45 Minuten

Stetige  
Steigerung



### Stufe 4

**1./2. Klasse** von 6-8 Jahre

2 Trainingseinheiten pro Woche à 60 Minuten

Zusätzliches „Schnuppern“ in den sportartspezifischen Abteilungsangeboten der Vereine möglich. (siehe S.7 Orientierungsphase)

von  
Umfang  
und  
inhaltlichen  
Anforderungen



### Stufe 5

**3./4. Klasse** von 8-10 Jahre

1 Trainingseinheit pro Woche à 90 Minuten

Zusätzliches „Schnuppern“ in den sportartspezifischen Abteilungsangeboten der Vereine möglich. (siehe S.7 Orientierungsphase)

in den  
Trainings-  
einheiten