



# FÜR SPORTVEREINE

## ZÜNDET DEN TURBO FÜR EUER TEAM

#KRANKENKASSEGEFÖRDERT

#TEAMBUILDING

#ATHLETIKTRAINING

#PRÄVENTIONSKURS

#VERLETZUNGSPRÄVENTION



# PRÄVENTION TRIFFT TEAM-POWER

Erfolg im Sport entsteht nicht nur durch Training – sondern durch **Teamgeist, Motivation und Gesundheit**. Mit den NINFLY Präventionskursen für Sportvereine erlebt euer Team ein außergewöhnliches Trainingserlebnis: **bewegungsintensiv, gemeinschaftsstärkend und wissenschaftlich fundiert**.

## Warum NINFLY?

Bei NINFLY Münster profitiert ihr nicht nur von drei vielseitigen Sportbereichen, sondern vor allem von unseren **top-ausgebildeten, ZPP-zertifizierten Trainern**. Mit ihnen dürfen wir daher speziell für junge, dynamische Zielgruppen anspruchsvolle Präventionskurse durchführen, die von den Krankenkassen anerkannt und gefördert – oder sogar vollständig übernommen – werden.

Unsere Kurse finden **wetterunabhängig und flexibel** in unserer **7.000 m² großen Halle** statt. Auf Wunsch kommen wir – je nach Kursformat – auch **direkt zu euch in den Verein**.



## Warum NINFLY-Prävention für euer Team sinnvoll ist

- **Weniger Verletzungen:** Stabilität, Mobilität und Koordination werden gezielt geschult
- **Mehr Motivation:** Inputs zu Bewegung, Ernährung und Mentalität stärken Fokus und Teamgeist
- **Echtes Teamevent:** Neue Herausforderungen, gemeinsames Erleben – das schweißt zusammen
- **Große Wirkung, kleiner Eigenanteil:** Dank Krankenkassen-Unterstützung bekommt ihr ein hochwertiges Athletik- und Teamevent – mit nur einem minimalen Eigenanteil
- **Stärkere Bindung:** Wer gefördert und wertgeschätzt wird, bleibt dem Verein treu



## Was ist ein Präventionskurs und warum lohnt er sich?

Nicht jeder darf Präventionskurse anbieten. Ein Präventionskurs ist ein gesetzlich gefördertes Gesundheitsprogramm nach § 20 SGB V, geprüft durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP). Zugelassene Trainer unterliegen dabei einer strengen Prüfung.

Für euch bedeutet das: **wissenschaftlich bewährt, qualitätsgesichert und meist vollständig bezuschusst** – euer Team zahlt in der Regel nur 10 € Eigenanteil pro Person.



# BOOTCAMP

## Athletik & Power für Sportteams

Junior: 12-16 Jahre  
Senior: ab 16 Jahren

### ABWECHSLUNGSREICH TRAINIEREN. GEMEINSAM WACHSEN.

Unser Bootcamp bringt frischen Wind in euren Trainingsalltag: **viele spielerische Elemente, Team-Challenges und Übungen, die überraschend viel Spaß machen** - und trotzdem intensiv wirken. Die Kurse finden wahlweise im NINFLY, bei euch im Verein oder als Mix statt.

Ihr trainiert **Kraft, Stabilität, Schnelligkeit und Explosivität** in Formaten, die ihr so noch nicht erlebt habt. Keine Monotonie. Keine Langeweile. Sondern Abwechslung, Energie und Übungen, die ihr direkt bei euch im Training weiter nutzen könnt.

Unsere Trainer passen jede Einheit an eure Sportart an - schnell, flexibel und praxisnah. Ihr nehmt nicht nur Power mit, sondern auch **Ideen, die euer Training dauerhaft aufwerten.**

### DAS ERWARTET EUCH

- **Spielerische Warm-ups & Team-Challenges** für einen motivierenden Einstieg
- **Funktionelle Übungen** für Mobilität, Stabilität & Körperkontrolle
- **Athletik-Basics** für Kraft, Technik & sichere Bewegungsmuster
- **Sportartspezifische Übungen**, die ihr direkt ins Vereinstraining übernehmen könnt

Kursdauer:  
2 x 3 Stunden



**TRAIN SMART. PLAY STRONG.**

Jetzt fürs Bootcamp anmelden  
und den Turbo zünden!

### DAS BRINGT EUCH DAS BOOTCAMP

- **Mehr Power:** Trainingsmethoden für Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer
- **Weniger Verletzungen:** gezielte Übungen zur Prävention und Regeneration
- **Profistruktur:** ideal für Teams, die bereits regelmäßig Athletiktraining absolvieren
- **Motivierendes Gruppenerlebnis:** Leistungsorientiert, aber mit Teamspirit

**Optional: Individuelle Leistungsanalyse**



Unsere optionalen **Deutschen Motorik & Belastungstests** liefern euch eine fundierte Leistungsdiagnose - für smarteres, gezielteres Training.

# TEAM SPIRIT

## Erweckt den Ninja in euch

Alter: Ab 12 Jahren

### DAS AUßERGEWÖHNLICHE TEAM-EVENT MIT SPAß, ACTION & BEWEGUNG

Raus aus der Routine - rein ins Abenteuer! Unser Präventionskurs „Team Spirit“ ist die perfekte Mischung aus **Action, Teamgefühl und Gesundheitsförderung**. Hier steht nicht der Wettkampf im Vordergrund, sondern das gemeinsame Erleben: **Lachen, Ausprobieren, Anfeuern, Zusammenhalten**.

Ob auf dem Trampolin, im Ninja-Parcours oder bei kreativen Team-Challenges - jede Einheit bringt neue Impulse für **Bewegung, Motivation und Zusammenhalt**. Ein Erlebnis, das euch als Mannschaft verbindet und zeigt, wie viel Energie und Teamgeist in jedem von euch steckt.

### DAS ERWARTET EUCH

- Sportartspezifisches Warm-up und Mobilisation für mehr Beweglichkeit
- Ninja- & Trampolin-Challenges, die Spaß, Geschick und Teamgeist fördern
- Freie Sprungzeit & Teamspiele wie Dodgeball oder Basketball-Shootout
- Gesundheitsimpulse zu Gehirn, Atmung und Muskelwissen - leicht, praxisnah und verständlich
- Vor allem: **jede Menge Spaß, Lachen und gemeinsame Erfolgsmomente!**

### DARUM LOHNT ES SICH FÜR EUCH

- **Teamgefühl pur:** Gemeinsam lachen, sich gegenseitig pushen & feiern
- **Motivation inklusive:** Bewegung mit Spaß - kein Pflichtprogramm
- **Verletzungsprävention nebenbei:** Spielerisch gesünder bewegen
- **Abwechslung garantiert:** Die etwas andere Trainingseinheit für euer Team
- **Stärkung für Körper & Kopf:** Fitness, Fokus und Freude in jeder Minute

### FÜR WEN GEDACHT?

- Für alle **Sportteams ab 12 Jahren**
- Ideal für Teams, die **frischen Wind ins Training** bringen wollen
- Ideal als **Saisonauftakt oder Teamevent**

**TEAMWORK. SPAß. BEWEGUNG.**

Jetzt Termin sichern und den Ninja  
in euch wecken!

Kursdauer:  
4,5 Stunden



# LITTLE CHAMPIONS

**Spilerisch stark im Team**

Alter: 6 - 12 Jahre

## BEWEGUNG, SPAß & ERSTE NINJA-SKILLS FÜR JUNGE SPORTLER HIER WERDEN KLEINE TALENTE ZU ECHTEN TEAM-HELDEN!

In unserem Präventionskurs „Little Champions“ erleben Kids im Alter von 6 bis 12 Jahren eine bunte Mischung aus **Bewegung, Spiel und Gesundheitswissen**. Mit altersgerechten Challenges, spannenden Teamspielen und ersten Ninja-Übungen fördern wir **Koordination, Selbstvertrauen und Teamgeist** – mit jeder Menge Spaß! Ob beim Balancieren, Springen oder Reagieren – hier lernen Kids, ihren **Körper besser zu steuern, aufeinander zu achten und gemeinsam stark zu sein**.

Ein Kurs, der Bewegung mit Begeisterung vermittelt und die **Basis für gesunde, aktive Jahre im Sport** legt.

## DAS MACHEN WIR GEMEINSAM

- **Motorik-Parcours:** Balance, Sprünge, Koordination & Reaktion
- **Teamspiele:** Dodgeball, Basketball-Shootout & Bewegungsstationen
- **Ninja- & Trampolin-Übungen:** altersgerecht, sicher und mit Spaßfaktor
- **Gesundheits-Mini-Wissen:** Wie funktioniert das Skelett und die Muskeln? Warum ist Körperspannung wichtig?
- + **Optional Kindgerechter Motorik-Test:** spielerisch, motivierend, mit klaren Stärkenprofilen

Kursdauer:

2 x 2,25 Stunden



## DARUM MACHT'S SPAß & BRINGT WAS

- **Mehr Bewegungssicherheit:** Körpergefühl und Gleichgewicht verbessern
- **Mehr Selbstvertrauen:** Erfolgserlebnisse beim Spielen und Ausprobieren
- **Mehr Wissen:** Kinder lernen ihren Körper besser kennen
- **Mehr Teamgefühl:** Gemeinsam lachen, helfen, gewinnen, wie echte Ninjas!



**KLEINE HELDEN. GROßE ERLEBNISSE.**

Jetzt anmelden und erleben, wie euer Nachwuchsteam  
mit Bewegung, Spaß und Teamgefühl wächst!

## Für wen ist der Kurs gedacht?

- Für Kids zwischen 6 und 12 Jahren
- Ideal für Nachwuchsteams und Vereinsgruppen, die sich spielerisch bewegen wollen
- Perfekt als Trainingsergänzung oder Saison-Special

# GANZ EINFACH BUCHEN UND SO GEHT'S



## 1. KURS AUSWÄHLEN

Sucht euch euren Lieblingskurs aus - ob Bootcamp, Team Spirit oder Little Champions - und bucht ihn ganz einfach über die unten stehenden Kontaktmöglichkeiten, per Mail oder per WhatsApp - so, wie es euch am liebsten ist.

Jederzeit erreichbar  
über WhatsApp:  
0163 3662 321



oder per Mail: [info@ninfly.de](mailto:info@ninfly.de)

## 2. TEILNEHMER ANMELDEN

Nach der Buchungsbestätigung bekommt ihr einen Link, über den sich bequem **alle Teilnehmer eintragen** können.

## 3. KURS ERLEBEN & KRANKENKASSENVORTEIL NUTZEN

Ihr kommt mit eurem Team ins NINFLY und erlebt euren Kurs - voller Action, Spaß und Teamgefühl.

Für die **Abrechnung mit den Krankenkassen** erstellen wir alle Unterlagen und unterstützen euch gerne persönlich. Ihr müsst diese dann nur eigenständig einreichen. Wir sind **jederzeit bei Rückfragen** für euch da.