



Richtig FIT im Abenteuer Bewegung

Bewegung macht stark!

8-Wochen-Kurs für Kinder mit Bewegungsmangel

Spielerisch aktiv werden – mit Spaß, Bewegung & gesunder Ernährung

Zielgruppe: Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren mit Übergewicht oder Bewegungsmangel, die spielerisch und mit Freude ihre Fitness verbessern möchten.

Kursdauer: 8 Wochen (1x wöchentlich, je 75 Minuten, ab 08.01.26)

Kursziele:

- Förderung von Bewegungsfreude und Selbstbewusstsein
- Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Körpergefühl
- Grundlagen gesunder Ernährung kennenlernen
- Stärkung sozialer Kompetenzen durch Gruppenerlebnisse
- Herausfinden, welche Art der Bewegung mir Spaß macht

Kursinhalte:

 Bewegung im Wasser

Schwimmen und Wasserspiele zur Förderung der Gelenkschonung, Ausdauer und Koordination

 Gleichgewicht & Koordination

Balancier- und Geschicklichkeitsübungen mit Bällen, Balancierbalken, Trampolin etc.

 Ausdauer- und Bewegungsspiele

Spielerisches Training der Herz-Kreislauf-Fitness mit Spaß und Motivation

 Ernährungsimpulse für Kinder

Kleine Einheiten über gesunde Ernährung – anschaulich, kindgerecht und praxisnah

 Stark im Team

Gemeinsame Aktivitäten zur Förderung von Selbstvertrauen, Körperwahrnehmung und Motivation

Kursleitung: Durchgeführt von qualifizierten Trainer*innen mit Erfahrung in Kindersport, Schwimmförderung und Ernährungsbildung.

Kosten: Die Kosten werden vom TV Hip und der AOK übernommen

Anmeldung: <https://tv-hip.de/veranstaltungen/> (Kurse für Kinder/Jugendliche)

