

Neu: Allgemeine Kinderfitness -

Gesundheitsorientierter Sport für Kinder ab 8 Jahre

Seit kurzer Zeit bieten wir donnerstags von 16.30 - 17.30 Uhr in unserer Sporthalle ein allgemeines Kinderfitness-Sportprogramm für Kinder ab 8 Jahre an. Dieses Programm löst das bisherige allgemeine Kinderturnen ab.

Hauptaugenmerk der ausgebildeten Übungsleiterin Anja Tysiak liegt in dieser Stunde im Training zur Förderung von Ausdauer, Kraft und Koordination. Außerdem will Anja Tysiak mit Kind gerechter Funktionsgymnastik und Rückenschultraining den immer früher auftretenden Haltungsschäden, Rückenproblemen und Problemen in der Motorik bei Kindern vorbeugen und entgegenwirken.

Wichtig ist ihr dabei vor allem, bei Kindern den Spaß an der sportlichen Bewegung auf langfristiger Ebene zu wecken und ihnen damit einen guten Weg für ihre körperliche Gesundheit zu ebnen.

Bei Interesse bitte direkt bei Übungsleiterin Anja Tysiak anfragen, entweder in der entsprechenden Übungsstunde oder telefonisch unter der Nummer 01745640855.

Anja Tysiak/Monika Vogel