



Bewegung

- Begrüßungstänze
 - Spiele zum Warm Up
 - Interessante Bewegungsparcours
 - Turneinheiten mit Materialschwerpunkten
 - Sinnesgarten
 - Jede Menge Spiel, Spaß und Spannung

Haltung

- Erfassen und Erarbeiten der kindgerechten Rückenschule
 - Aktive Haltung praktisch anwenden und verinnerlichen
 - Automatisieren der gesunden Haltung
 - Handlungsdefiziten durch bewusstes Bewegen vorbeugen
 - Bewegungssicherheit erlangen
 - Haltungssquiz

Entspannung

- Fantasiereisen
 - Angenehme Entspannungsübungen
 - Ruhige Spiele zum Ausklang
 - Spielerische „Cool Downs“

Ernährung

- Die aktuelle Lebensmittelpyramide im Überblick
 - Unterscheidung einzelner Nahrungsmittel und deren Qualitäten
 - Gemeinsames Herstellen einer gesunden Jause
 - Schlemmerquiz

Elternarbeit

- Aktuelle Informationen zum laufenden Kurs
 - Jede Menge Tipps, Ratschläge und Einheiten zum selbst ausprobieren

Kursangebot

- Vitalkids I - Basiskurs
 - 14 Einheiten à 60 Minuten
 - Euro 105,00