



Bewegung

- Kinder - Aerobics
 - Kindertänze mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden
 - Kinder Circle Trainings
 - Bewegungsparcours
 - Bewegte und actionreiche Materialerfahrungen
 - Themenerarbeitungen mit allen Sinnen
 - Jede Menge Spiel, Spaß und Spannung

Haltung

- Handlungsdefiziten durch geschicktes, bewusstes Bewegen vorbeugen
 - Gezielt Muskulatur aufbauen, um Handlungsproblemen vorzubeugen
 - Automatisieren der gesunden Haltung
 - Aktive Haltung praktisch anwenden und verinnerlichen
 - Gefühl für die Notwendigkeit und Wichtigkeit dieser Thematik erlangen
 - Bewegungssicherheit erlangen

Entspannung

- Fantasiereisen
 - Intensive Entspannung mit Musik
 - Kreis- und Tanzspiele
 - „Cool Downs“

Ernährung

- Der Jahreszeitenkalender
 - Vitamingarten am Fensterbrett
 - Lebensmittelverarbeitung im Kurzüberblick
 - Schlemmerquiz

Elternarbeit

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

Kursangebot

- Vitalkids II - Aufbaukurs (Vitalkids I Voraussetzung)
 - 14 Einheiten à 60 Minuten
 - Euro 105,00