

Das GEHEIMTRAINING

- Fit für den Schulsport



Für Grundschulkinder
Immer montags 16:30 bis 18:00 Uhr

Glaubst du, dass du nicht sportlich genug bist?

Fühlst du dich im Sportunterricht schlecht?

Lachen die anderen Kinder dich aus, wenn du läufst oder Bälle wirfst?

Bist du zu langsam, um mit deinen Klassenkameraden Fangen zu spielen?

Dann komm' doch zum GEHEIMTRAINING!

Hier bekommst du die Tipps und Tricks gezeigt, mit denen du schneller laufen, besser werfen und zu einem gefürchteten Fänger wirst. Hier findest du Spaß an Bewegung und Sport und obendrein jede Menge neue Freundinnen und Freunde!

Wir freuen uns auf dich!

»Das GEHEIMTRAINING – Fit für den Schulsport«

Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Herzogenrath

Elterninformation

»Das GEHEIMTRAINING« ist ein ganzheitlicher Präventionskurs, der sich an bewegungsunmotivierte Kinder im Grundschulalter richtet, die sich unwohl im Schulsportunterricht fühlen und unter den Äußerungen ihrer Mitschüler leiden.

Ziel des Kurses:

Primäres Ziel ist die Bewegungs- und Gesundheitsförderung von Kindern. Ihnen wird die Freude an Bewegung und ein positives Selbstwertgefühl vermittelt.

Das Angebot ist **nicht** leistungsorientiert.

- Gefördert werden:
- Motorik
 - Körper- und Gesundheitsbewusstsein
 - Selbstwertgefühl
 - Umgang mit sich und der Umwelt
 - Entspannungsfähigkeit
 - Konzentration

Unter pädagogischer Anleitung und Betreuung erfahren Ihre Kinder einmal in der Woche einen altersgerechten Sportunterricht. Mit Motivation, Übung und Geduld werden sportmotorische Fertigkeiten erlernt, die auch beim Schulsport eine Rolle spielen. Die Kinder spüren so, dass Bewegung (abseits aller Leistungs- und Bewertungsgedanken) Spaß macht und positive Gefühle in ihnen auslöst.

Das GEHEIMTRAINING wird von psychosozialen Trainingseinheiten getragen, bei denen unter anderem ein konstruktiver Umgang mit Hänseleien und Aggression sowie Strategien zur Verhinderung von Gewalt und Streit eingeübt werden.

Trainingszeit: montags, 16:30 bis 18:00h
Trainingsort: Turnhalle Oststraße, 52134 Herzogenrath-Kohlscheid

Kosten: für die Teilnehmenden entstehen keine Kosten

Leitung: Madeleine Aimée Broichhausen-Piek

- Diplom Sozialpädagogin
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Supervisorin und Systemischer Coach (DGSv)
- Diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin (DTA)
- Ernährungstrainerin (DTA)

Wenn Sie Fragen haben, kontaktieren Sie mich gerne. Informationen über mich und meine Arbeit lesen Sie auf meiner Webseite www.mind-and-body.de

Anmeldung: E-Mail an info@mind-and-body.de

Bitte geben Sie Ihrem Kind Sportkleidung (feste Sportschuhe, Sporthose, T-Shirt) und etwas zum Trinken sowie eine Gymnastikmatte oder ein großes Handtuch (zur Unterlage) mit!!!