

Das GEHEIMTRAINING - Fit für die Zukunft



Liebe Vorschulkinder,

Gesundheit ist sehr wichtig für uns Menschen.

Das Rezept für Gesundheit besteht aus verschiedenen Zutaten: Ernährung, Bewegung und Entspannung besitzen geheime Kräfte, die helfen das wir Menschen wieder gesund oder gar nicht erst krank werden.

Leider gibt es heute viele Kinder und auch Erwachsenen, die dieses Gesundheitsgeheimnis nicht kennen.

Hast du Lust, das Geheimnis zu erfahren? Dann bist du richtig beim Geheimtraining!

Hier findest du Spaß an Bewegung und lernst spannende Tricks und Tipps zu den geheimen Kräften der Gesundheits-Elemente.

Wir freuen uns auf dich!

»Das GEHEIMTRAINING – Fit für die Zukunft«

Elterninformation

»Das GEHEIMTRAINING – fit für die Zukunft« ist ein ganzheitlicher Präventionskurs der sich an **Vorschulkindern ab 5 Jahren** richtet.

Unter pädagogischer Anleitung und Betreuung erfahren Ihre Kinder einmal in der Woche einen altersgerechten Gesundheitsunterricht. Ihnen wird die Freude an Bewegung, Ernährung und Entspannung vermittelt. Besonderen Fokus wird auf das Einüben sozialer Kompetenzen gerichtet. Das Angebot ist **nicht** leistungsorientiert.

Gefördert werden:

- Motorik
- Körperbewusstsein
- Selbstwertgefühl
- Umgang mit den eigenen Gefühlen
- Soziale Kompetenz
- Konzentration
- Lernfähigkeit
- Entspannungsfähigkeit

In den vergangenen Jahren wird immer deutlicher, dass Kinder einen beängstigenden Gesundheits- und Bewegungsmangel aufweisen. Die daraus resultierenden Gefahren sind neben Übergewicht und Haltungsschäden, auch Konzentrations- und Lernstörungen sowie häufig – nicht in diesem Zusammenhang gesehene - Symptome hinsichtlich Wahrnehmung, Koordination, aggressivem und ängstlichem Verhalten.

Kinder von heute sind gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen

Damit diese Aussage Wirklichkeit wird, ist es von Bedeutung, dass Kinder von ihren ersten Gehversuchen im Gesundheitsfeld *nicht* demotiviert werden. Denn aus demotivierten Kindern, werden demotivierte Erwachsene. Die Folge: zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und zu viele Handlungen, die ihre körperliche und psychosoziale Gesundheit zerstören.

Die richtige Präventionsarbeit beginnt bei unseren Kindern

Mit Motivation, Übung und Geduld werden motorische Fertigkeiten erlernt, die auch beim zukünftigen Schulsport eine Rolle spielen werden. Dem bewegungsaktiven Teil folgen Übungen zum Erlernen der Entspannungsfähigkeit sowie eine psychosoziale Trainingseinheit, bei der unter anderem ein konstruktiver Umgang mit Hänseleien und Aggression sowie Strategien zur Verhinderung von Gewalt und Streit eingeübt werden.

Trainingszeit: mittwochs, 10:00 – 12:00 Uhr

Trainingsort: Kita / Familienzentrum Am Wasserturm 16 in Herzogenrath

~ Die Teilnahme am Präventionskurs ist für die Kinder kostenfrei. ~

Leitung: Madeleine Aimée Broichhausen-Piek – mind and body – COACHING | TRAINING | SUPERVISION - Diplom Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Supervisorin und Systemischer Coach (DGSv), Diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin (DTA), Ernährungstrainerin (DTA)

Infos: www.mind-and-body.de

Wir trainieren barfuß. Bitte geben Sie Ihrem Kind Turnkleidung (Sporthose, T-Shirt) sowie ein großes Handtuch (zur Unterlage) mit!!!