Kindergesundheit
Margit Rieger BSc

diplomierte Kindergesundheitstrainerin
diplomierte Legasthenietrainerin
zertifizierte Linkshänder-Beraterin

Bewegungstraining

Frühe Bewegungserfahrungen und motorische Anforderungen ermöglichen eine optimale körperliche und geistige Entwicklung des Kindes.

Variationen und Kombinationen von Bewegungsabläufen und Übungsbedingungen führen zu einer Erweiterung und Verfestigung dieser Bewegungserfahrungen, sowie der Schulung von **Bewegungsgefühl** und **Körperwahrnehmung**.

Die Einbeziehung aller Sinne ist Grundlage einer guten sensomotorischen und kognitiven Leistungsfähigkeit.

Eine gute Koordination ist wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens und Selbstbewusstseins. Daher besteht in unterschiedlichen Bewegungsstunden oder Trainingseinheiten die Notwendigkeit diese optimal und spielerisch zu schulen. Das Kindesalter stellt das beste Lernalter dar, denn hier wird die Basis für alle späteren Lernerfahrungen gelegt.

Die Förderung von koordinativen Fähigkeiten bezieht die Schulung des Gleichgewichts, der Orientierung, der Geschicklichkeit, der Rhythmusfähigkeit, sowie der Reaktionsfähigkeit mit ein.

Gezielte Bewegungsschulung führt zusätzlich zu einer Vermeidung von Haltungsschwächen und muskulärer Unausgeglichenheit, es erfolgt eine Kräftigung der Bauch-, Gesäß-, Brust-, Rücken- und Rumpfmuskulatur.

Ausreichend Bewegung beugt nicht nur möglichem Übergewicht, sondern auch organischen Erkrankungen, wie z.B. Herz-Kreislauf-System, und den daraus resultierenden sozialen Folgen, vor.

Nicht zu vergessen, Kinder sollen ihren enormen Bewegungsdrang ausleben dürfen. Dazu ist es wichtig, ihnen entsprechende Möglichkeiten zu bieten.

Zielgerichtetes Training muss den speziellen Fähigkeiten der jeweiligen Entwicklungsphase der Kinder angepasst werden!

Termine Bewegungstraining für Kinder, 2015

Das Angebot an Bewegungsstunden umfasst:

- Bewegungstraining mit Schwerpunktsetzung: Koordination, Krafttraining, Ausdauer
- Mobilisationstraining der WS (siehe WS-Training)
- Spielend fit: Geschicklichkeitsspiele, Gruppenspiele, Staffelspiele
- Kinderturnen
- Bewegungsgeschichten
- Offene Bewegungsstunden mit ausgewählten Themen: Mottostunden

Margit Rieger BSc
Rustenschacher Allee 10, 1020 Wien Mobil: +43 (0)676 - 976 00 18 E-Mail: margit.rieger@kindergesundheitstraining.at
Internet: www.kindergesundheitstraining.at (alle Inhalte © 2012)

Kindergesundheit
Margit Rieger BSc

diplomierte Kindergesundheitstrainerin
diplomierte Legasthenietrainerin
zertifizierte Linkshänder-Beraterin

Haben Sie weitere Fragen zum **Bewegungstraining**?
Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme:
☎ **+43 (0)676 - 976 00 18**
✉ E-Mail an Margit Rieger

 (alle Inhalte © 2012)