

Workout for Kids



Das Workout for Kids (3-6jährige Kids) ist auf dem Motto „**Aktion Motorik**“ aufgebaut. Das bedeutet

klettern, springen, rutschen, balancieren,
krabbeln, ziehen, schieben, tragen, übersteigen,
sich drehen, überklettern ...

Das **einmal andere Kinderturnen** ist dadurch gekennzeichnet, dass mit Kinderturngeräten unter professioneller Anleitung und kindgerechter Musik Spiel, Sport und Spaß vereint werden. Ein Hindernisturnen zur spielerischen Förderung von Geschicklichkeit und Koordination, ein spezieller Kinderzirkel mit Tierbildern zur Kräftigung sowie Bewegungsbaustellen bilden in Summe eine „Bewegungsbaustelle“, die Erlebnisturnen für die Kids ermöglicht.

Der Stundenaufbau folgt einem kontinuierlichen Muster – Warm Up (mit Tänzen und Spielen), das Erlebnisturnen mit gemeinsamen Aufbau sowie Abbau (Kräftigung in spielerischer Form – nur durch Überwindung des eigenen Körpergewichtes), dem Cool-Down (mit Massagen, Spielen) sowie dem Abschluss mit Entspannungseinheiten zum ruhigen Stundenabschluss – Kinder lieben eine klare Struktur. Weiters werden Themenstunden (die gesamte Einheit steht unter einem gewissen Motto) immer wieder eingebaut.

Dance for Kids



Das Dance for Kids (3-6jährige Kids) stellt ein für Kinder modifiziertes Herz-Kreislauftraining dar. Aktuelle Hits/Kinderhits werden mit einfachen Aerobic- und Step-Schritten unter Berücksichtigung von Refrain und Strophe choreographiert.

Für 3-6jährige Kindergartenkinder eignen sich **Bewegungslieder** mit Texten und Inhalten aus dem täglichen Umfeld des Kindes (in deutscher Sprache) sehr gut. Jedes Lied enthält eine Geschichte, die durch Bewegungen tänzerisch dargestellt wird. Kindergartenkinder benötigen **Rituale** und Wiederholungen – jede Einheit beginnt mit einem Begrüßungstanz, der als Begrüßungsritual der Bewegungseinheit gesehen wird und endet mit einem Abschlusstanz, der die Bewegungseinheit beendet. Wiederholung der erlernten Tänze bestimmen den Hauptteil der Tanzeinheit, da Kinder im Alter von 3-6 Jahren durch Nachahmung lernen mit jeder Tanzwiederholung der Inhalt gefestigt und die Bewegungen automatisiert werden. Dadurch wird die koordinative Fähigkeit sowie das Takt- und **Rhythmusgefühl** gefördert. Die Raumorientierung sowie das soziale Verhalten werden gefördert.

KURSTERMINE/-ORT:

Semesterkurs mit 15 Einheiten – jeweils dienstags, Start: 18. Feber 2014 - Dance for Kids: 14:30 – 15:15 Uhr und Workout for Kids: 15.30 – 16:20 Uhr im Turn- und Sportverein Itzling

Die Kurseinheiten finden grundsätzlich ohne Eltern statt. In der ersten Einheit bitte ich jedoch ein Elternteil im Kursraum anwesend zu sein. Die nachfolgenden Kurseinheiten finden ohne Begleitung statt.

KURSGEBÜHR:

Workout for Kids EUR 90,- / Dance for Kids EUR 75,- (jeweils 15 Einheiten)

INFORMATIONEN & ANMELDUNG:

Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl!

Dr. Sibylle Grechenig – office@sibylle-sports.at - +43 676 43 04 577

Ich freue mich schon auf sport- und tanzbegeisterte Kids!