

# Fitness- und Bewegung:

Bewegung ist das beste „Medikament“ gegen klassische Zivilisationskrankheiten, da es eine breitgefächerte Wirkung hat und vor allem keine Nebenwirkungen nach sich zieht.

Spiel, Spaß und Bewegung - menschliche Grundphänomene - kommen in der heutigen Zeit vielfach zu kurz.



Bewegung leistet einen unverzichtbaren Beitrag zur Persönlichkeitsentfaltung von Kindern und hat somit eine hohe Bedeutung für die motorische, soziale und persönliche Entwicklung des Kindes.

Weiteres kann die allgemeine Leistungsfähigkeit von Kindern durch eine bessere körperliche Fitness gesteigert werden.



Dass Bewegung das Immunsystem stärkt, steht natürlich außer Frage!

**Was gibt es Schöneres als ein glückliches, gesundes Kind, das sich in seiner Haut wohl fühlt?**

Mit Aufwärmspielen wird der natürliche Bewegungsdrang auf spielerische Art und Weise abgebaut.

**Unsere Trainer bieten unter anderem folgendes an:**

Bewegungsparcours - Kräftigungsübungen -  
Wirbelsäulengymnastik  
Entspannungsübungen - Koordinations- und  
Beweglichkeitsspiele  
Schnelligkeitsspiele - Schnellkraft-  
und Ausdauer Spiele - Kooperationsspiele -  
Geschicklichkeitsübungen - Bewegungsgeschichten.

Die Kinder sammeln neue Bewegungserfahrungen und trainieren spielerisch ihre Fein- und Grobmotorik.

Weiters erfahren sie ihre eigenen Gefühle und Grenzen, sammeln soziale Erfahrungen mit anderen Kindern und stärken durch ihre ermöglichte Eigeninitiative ihre Selbständigkeit.

10 Einheiten à 50 Minuten



Eine Aktion von **kids.kids.kids – just4kids**  
und PFA – PERSONAL **FITNESS** ACADEMY