

FIT ,N' FUN KIDS

Das neue Bewegungskonzept für Kinder im Studio !

FIT ,N' FUN KIDS: Das neue Bewegungsprogramm des WSD Ausbildungszentrums besteht aus einem vierwöchigen Grundkurs und Folgekursen zur dauerhaften Integration der Kinder im Fitnessstudio. Der Grundkurs hat den Vorteil, dass Eltern und Kinder das Studio und sein Ambiente für eine überschaubare Kursgebühr über den Zeitraum von 4 Wochen kennenlernen können und sich erst danach für eine Mitgliedschaft entscheiden. Ein weiterer Vorteil ist die Möglichkeit einer Kombination mit einem Fitness-Schnupperangebot für die Mütter, die damit die Zeit mit einem eigenen Training überbrücken können, während ihre Kinder den Grundkurs absolvieren.



© Foto: www.togu.de

Dauerhaftes Kursprogramm: Sowohl der Grundkurs als auch die fortlaufenden Kursstunden wurden speziell von einem Sportpädagogen entwickelt. Die Bewegungsübungen sollen nicht nur sportphysiologische Ziele erfüllen, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten der Kinder fördern.

Die Kursstunden des FIT ,N' FUN KIDS Konzepts zeichnen sich durch eine Vielseitigkeit der Übungsformen mit einem hohen Spaßfaktor aus, wobei auch zahlreiche Kleingeräte wie unter anderem der Aero-Step und Jumper Mini von TOGU zum Einsatz kommen können.

Dadurch lassen sich abwechslungsreiche Themenstunden realisieren. Auch bei Kindern nehmen die psychosomatischen Krankheiten kontinuierlich zu. Neben aktiver Bewegung wird deshalb in diesem Kursprogramm dem Modul Entspannung besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Kinder Sport- und Fitnessabzeichen: Für das FIT ,N' FUN KIDS Programm wurde speziell das Strenflex Kinder Sport- und Fitnessabzeichen entwickelt. Dieses Abzeichen sorgt für eine zusätzliche Motivation und für persönliche Erfolge der teilnehmenden Kinder ohne dabei Leistungsdruck zu erzeugen, da die Übungen den heutigen motorischen Fähigkeiten der Kinder angepasst sind.



© Foto: www.togu.de

Die richtige Ernährung gehört mit dazu: Zahlreiche Kinder und Jugendliche essen zu viel und nehmen die falschen Nahrungsmittel zu sich. Auch die richtige Ernährung ist deshalb Inhalt des FIT ,N' FUN KIDS Programms. Unterstützt werden die Kursinhalte zudem durch ein Ernährungsbegleitbuch für Kinder und Eltern der GU-Autorin und Diplom-Oecotrophologin Cora Wetzstein.



Ihr Vorteil: Sie als shape UP Leser erhalten einen **Gutschein** auf die Lehrgangsgebühr **im Wert von 100,- €**. Einfach bei der Anmeldung den Gutschein-Code SU2010 angeben.

Nähere Infos unter:

Hotline: 0 70 42 - 83 12 10

info@wsd-ausbildungszentrum.de

www.wsd-ausbildungszentrum.de