

WSD FIT ,N' FUN Kids

Das FIT ,N' FUN Kids Programm des WSD Ausbildungszentrums ist ein Gesundheitstraining für Kinder und Jugendliche. Die Lehrgänge zum Gesundheitstrainer umfassen ein detailliert ausgearbeitetes Konzept, das eins zu eins im Studio umgesetzt werden kann.

Der Grundkurs

Aufgegliedert ist das Programm in einen Grundkurs und in fortlaufende Kursstunden. Der Grundkurs bietet den Vorteil, dass sowohl Eltern als auch die teilnehmenden Kinder das Kursprogramm und das Studio ohne weitere Verpflichtungen kennenlernen können.

Im Theorieteil werden die pädagogischen Grundlagen für die Kursdurchführung mit Kindern erarbeitet. Zusätzlich zum Bewegungsteil beinhaltet die Schulung auch Ernährungsgrundlagen im Kindesalter und selbstbewusstes Auftreten. Die ausgesuchten Fitnessübungen fördern nicht nur die körperliche Fitness, sondern durch die spezifische Unterrichtsmethode auch die Kreativität der Kinder.

Kursstunden mit Kindern

Für das fortlaufende Kursprogramm steht umfangreiches Übungsmaterial zur Verfügung, anhand dessen ohne Zeitaufwand viele Kursstunden erstellt werden können.

Auch Schulen haben Interesse

Das FIT ,N' FUN Kids Programm findet nicht nur in Fitnessanlagen statt. Auch Schulen, Kindertagesstätten und Familienzentren haben Interesse, diese Kurse zu integrieren. Damit ergibt sich ein weiteres Betätigungsfeld.

WSD Gesundheitstrainer/in

Der Lehrgang für die Qualifikation zum WSD-Gesundheitstrainer dauert 2 x 2 Tage und hat folgende Inhalte:

Schulung zur Durchführung des 4-wöchigen Grundkurses. Jede Grundkurseinheit hat ein detailliert ausgearbeitetes Stundenbild. Übungen zur Körpersprache und zum Aufbau von Selbstbewusstsein wechseln

sich ab mit motivierenden Fitnessübungen und -spielen. Zudem beinhaltet der Lehrgang Unterrichtsbausteine über eine gesunde Ernährung im Kindesalter und eine Entspannungseinheit, bei der die Kinder lernen, sich auf ihre innere Mitte zu konzentrieren.

Der Lehrgang vermittelt die pädagogischen Grundlagen, die für die Durchführung von Kursen mit Kindern notwendig sind. Es werden unter anderem Themen angesprochen, wie man Kinder motiviert, wie man introvertierte Kinder in einen Kurs integriert und wie man sinnvoll und kindgerecht Grenzen setzt und Aufmerksamkeit erzielt.

Ziele des Kinderkursprogramms

Ziel des WSD FIT 'N' FUN Kids Programms ist nicht der Leistungsvergleich mit anderen Kindern, sondern die individuelle Leistungssteigerung, die Förderung der Kreativität durch gezielte Aufgabenstellungen und das partnerschaftliche Miteinander, um die Kinder zu lebenslanger sportlicher Betätigung zu motivieren.

Ernährungsbegleitbuch

Zur Unterstützung einer richtigen Ernährung gibt es abgestimmt auf die FIT ,N' FUN Kids Kurse ein Ernährungsbegleitbuch der GU-Autorin und Dipl.-Oecotrophologin Cora Wetzstein mit vielen Übungen für zuhause und auch leckeren Rezepten.

Kinder Fitness-Sportabzeichen

Ein weiterer hoher Motivationsfaktor ist das STRENFLEX Fitness-Sportabzeichen, das speziell für Kinder dieser Altersgruppe entwickelt wurde. Die WSD Gesundheitstrainer sind durch ihre Ausbildung befugt, die entsprechenden Leistungsabzeichen abzunehmen und Urkunden auszuhändigen. Das trägt entscheidend dazu bei, dass die Kinder an den Kursen regelmäßig teilnehmen.

Eine weitere Möglichkeit die Motivation bei Kindern zu fördern, ist der Einsatz von Kleingeräten der Firma TOGU, wie z.B. der Jumper mini, die speziell auf diese Altersgruppe zugeschnitten sind und die Koordination und Balance der Kinder fördern.

Die nächsten Termine:

03.06.-04.06.2011 Essen

10.06.-11.06.2011 Raum Stuttgart

Weitere Informationen:

www.wsd-ausbildungszentrum.de
Gesundheitstrainer/in

