

Kinder in Bewegung

in Zusammenarbeit mit dem SRH Wald-Klinikum Gera

Anschrift:

Gesundheitssportverein
Gera e.V.
Prävention & Rehabilitation
Talstraße 32
07545 Gera

Gruppe Küken
Vormittags

Gruppe Zwerge
Vormittags

Gruppe Die Grossen
nachmittags
ab 15:00Uhr

Krankenkassen übernehmen die Kosten. Den Antrag auf Kostenübernahme durch die Krankenkasse kann über das Formblatt 56 von jedem Arzt
(**nicht budgetbelastend**)
ausgestellt werden.

Anmeldung:

Dienstag 13:00 – 17:00
Donnerstag 09:00 – 12:00

Telefon:

0365 / 7129431

Warum ist Sport für Kinder so wichtig?

Kinder gelten allgemein als sehr bewegungsaktiv, haben ein ausgeprägtes Spielbedürfnis, sind interessiert und ideenreich. Dafür sollte Ihnen genügend Möglichkeit gegeben werden, sich frei zu bewegen und auszuprobieren.

Entgegen einer immer stärker werdenden passiven Freizeitgestaltung wirkt sich jedoch Sport ganzheitlich auf die Gesundheit unserer Kinder aus. Es beeinflusst positiv das Herz-Kreislauf-System, stärkt Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke und fördert soziale Fähigkeiten wie Selbstvertrauen oder Selbstbewusstsein.



Übergewicht gehört zu den weltweit am schnellsten wachsenden Gesundheitsrisiken. In Deutschland ist bereits jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche übergewichtig. Besorgniserregend sind aber nicht nur die medizinischen Konsequenzen wie Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechsel- und Gelenkprobleme, sondern auch die psychosozialen Belastungen: Dick sein macht keinen Spaß! Wer übergewichtig ist, wird oft von anderen gehänselt, passt nicht in die Klamotten, die er schön findet, kann nicht richtig mitmachen beim Spielen und Toben und fühlt sich oft einfach nicht wohl in seiner Haut.



Kurs Küken

- 😊 2 – 4 jährige
- 😊 mit Elternbeteiligung
- 😊 Kennen lernen von verschiedenen Sportgeräten
- 😊 Kräftigung des Haltapparates
- 😊 Schulung koordinativer und motorischer Fähigkeiten
- 😊 Schulung der Gleichgewichtsfähigkeiten durch Erlernen von Klettern und Balancieren
- 😊 Wahrnehmungsschulung

Dauer: 45 Minuten, einmal pro Woche

Zeitraum: 3 - 12 Monate

Kurs Zwerge

- 😊 4 - 6 jährige
- 😊 Mit & ohne Elternbeteiligung
- 😊 Verbesserung der koordinativer Fähigkeiten
- 😊 Schulung der motorischen Fähigkeiten
- 😊 Kräftigung des Halteapparates
- 😊 Wahrnehmungsschulung soziale Aspekte, wie bspw. Umgang mit Gewinnen und Verlieren, "Fair Play", Einordnung in die Sportgruppe, gegenseitiges Rücksichtnehmen, Selbständigkeit Erlernen verschiedener Spiele und Bewegungen

Dauer: 60 Minuten, einmal pro Woche
Zeitraum: 3 – 12 Monate

Kurs Die Grossen

- 😊 6 – 10 jährige
- 😊 ohne Elternbeteiligung
- 😊 Verbesserung und Optimierung der Koordination, sowie der motorischen Fähigkeiten
- 😊 Stabilisierung und weitere Kräftigung des Halteapparates
- 😊 allgemeine körperliche Fitness
- 😊 Wahrnehmungsschulung
- 😊 Selbständigkeit und soziale Kompetenz

Dauer: 60 Minuten, einmal pro Woche
Zeitraum: 3 – 12 Monate