SPORT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT GEWICHTSPROBLEMEN

Referentin: Dajana Berger

Wenn Smartphone, Computer und Fernseher für Kindern immer wichtiger werden, kann auch die Bewegung rapide abnehmen. Doch Bewegung ist wichtig für eine gesunde Entwicklung. Gerade für Kinder mit Gewichtsproblemen ist sie ein wichtiger Baustein einer Verhaltensänderung. Für viele aber ist der klassische Vereinssport oft nicht geeignet. Sie können den Leistungsansprüchen im Mannschaftsport nicht genügen, oder fühlen sich unter Kindern ohne Übergewicht nicht wirklich wohl. Beim Breitensport mit Gleichgesinnten trainieren Kinder gemeinsam mit einer Motopädin. Es macht Spaß, sich zu bewegen und den eigenen Körper zu spüren! Über den Spaß an der Bewegung wird das Selbstbewusstsein gestärkt, ein besseres Körpergefühl vermittelt und langfristig die Tür zu mehr körperlicher Fitness und Gewichtsverlust geöffnet.

Mitbringen: Sportschuhe mit heller Sohle, bequeme Kleidung und ein Getränk.

Termin: Freitags 12.08.-30.09.22

Gebühr: 42€

Ort: Vestische Kinderklinik

Kursnr.: W5117-160 (09-11 Jahre)

Uhrzeit: 15:30 bis 17:00 Uhr

Kursnr.: W5117-162 (12-14 Jahre)

Uhrzeit: 17:00 bis 18:30 Uhr

Infos und Anmeldung ab dem 13. Juni 22

unter www.fbs-datteln.de

FBS DATTELN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER