



*Fühle Dich einfach
besser!*

better feel
Fitness & Gesundheit mit  ig

www.betterfeel.de

Bewegungsförderung

So früh wie möglich beginnen!

„Die Bewegungsförderung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitserziehung im Kindergarten. Neben der körperlich-motorischen Entwicklung stärkt sie auch die personalen und sozialen Ressourcen der Kinder.“

Im Schulalter kommt die Prävention für Erkrankungen oder Haltungsschäden meist schon zu spät. Wichtig ist, dass Kinder schon in ganz jungen Jahren Spaß an der Bewegung bekommen. Deshalb sind gezielte Bewegungsprogramme im Kindergarten so wichtig.

Vor diesem Hintergrund biete ich gezielte Bewegungsprogramme für Krippen- und Kindergartenkinder als auch für Erzieher an.



Bewegungsprogramme für Kinder

Krippe & Kindergarten

- o Haltungsapparat stärken
- o Gleichgewicht & Balance verbessern
- o Ausdauerleistungsfähigkeit verbessern
- o Entwicklung der Fein- und Grobmotorik unterstützen
- o Positives Körperbewusstsein schaffen
- o Wahrnehmungsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit verbessern
- o Soziale Kompetenz im Umgang mit anderen Kindern stärken
- o Prävention von Übergewicht und Haltungsschwächen

Spielerische Fitness / Kinderturnen /
Yoga & Pilates / Entspannung



**Spaß an der Bewegung
entdecken**



Bewegungsprogramme für Erzieher

Präventives Rückentraining

- o Ganzheitliches Kräftigungs- und Stabilisationstraining, Verbesserung der Wahrnehmung, Koordination und Balance
- o Beschwerden vorbeugen und gegenwirken
- o zertifiziert von der Zentralen Prüfstelle für Prävention (Bezuschussung durch die gesetzliche Krankenkasse)



Pilates

- o Ganzheitliches Training: Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit, Unterstützung einer aufrechten Körperhaltung
- o Schmerzen und Beschwerden im Nacken-Schulter-Bereich sowie im Rücken werden durch regelmäßiges Training gelöst und gelindert bzw. vorgebeugt
- o Stärkung der Körpermitte und des gesamten Bewegungsapparates auf schonende Weise



Online live oder vor Ort

Die Kurse für Erzieher können sowohl vor Ort als auch online über das Programm ZOOM durchgeführt werden.

Für das Online-Training ist lediglich eine gute Internetverbindung, ein Handy/Tablet/PC und eine Gymnastikmatte nötig. So kann das Training auch ortsungebunden stattfinden.

Kurse, Workshops uvm.

Neben einem regelmäßig stattfindenden Training ist auch die Durchführung von **Aktionstagen** oder **Workshops** (z. B. zu den Themen Ernährung, Entspannung, Bewegung) möglich.

Gerne können wir in einem persönlichen Gespräch über die individuellen Bedürfnisse der Einrichtung sprechen.

Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung.

H. Henzig





**Kurstermine, aktuelle Infos, Preise
und Buchungsmöglichkeiten finden
Sie auf**

www.betterfeel.de

**Sie haben Fragen oder möchten ein
persönliches Angebot?**

Dann schreiben Sie mir eine Email an

info@betterfeel.de



**Heike Herzig
Sportwissenschaftlerin M.A. /
Sportmanagerin (IST)**

**0176 – 61667249
info@betterfeel.de / www.betterfeel.de**