



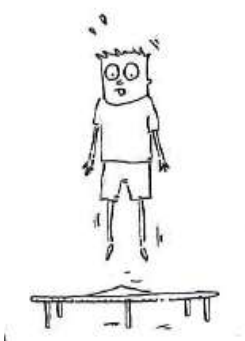
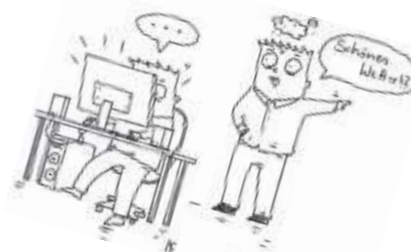
### Tatenlust Fit and Fun – „Weg vom PC und Fernseher, hin zu mehr Bewegung“

Dank Ganztagschule, fehlenden Spielflächen und dem beliebten PC und Fernseher bewegen sich unsere Kinder heute zu wenig. Es fehlt Ihnen an wichtigen sensomotorischen Erfahrungen und muskulären Reizen.

#### Was hat mein Kind davon?

Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Kindes und ist in der menschlichen Natur angelegt. Ohne Bewegung wäre eine Entwicklung zu einer selbständigen, selbstbewussten und gesunden erwachsenen Persönlichkeit nicht möglich. Bewegung stellt somit die Grundlage für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung dar.

Hier setzt unser Tatenlust Konzept an.



#### Weg vom Sofa, rauf auf die Zirkelgeräte und los trainieren!

In dem Tatenlustzirkel werden alle wichtigen Muskelgruppen gekräftigt. Zudem wirkt sich dies auch positiv auf die Knochensubstanz, Bänder, Sehnen, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System aus.

Jetzt können Kinder- und Jugendliche von einem professionellen Krafttraining unabhängig ihrer individuellen Voraussetzungen profitieren. Dabei geht es in erster Linie nicht um einen großen Muskelaufbau sondern um Kopfstärkung!



#### Training der nächsten Generation!

Die Kombination aus Kinder-Fitness-Training an Geräten und funktionellen Übungen macht das Training der nächsten Generation so besonders!

Für Ihren Nachwuchs bieten wir Ihnen das Training an den Geräten an. Dieses Zirkeltraining wird ergänzt durch Ausdauer, Beweglichkeits- und Koordinationsübungen. In unseren Tatenlust Gesundheitsprogrammen steht das spielerische Bewegen, Lernen und die Förderung eines guten Körpergefühls im Vordergrund.



#### Wir motivieren Ihren Sprössling zu mehr Bewegung!

Bewegung ist besser als jede Pille.

Wer sich bewegt, bringt sein Leben in Bewegung

Ein bewegtes Leben kann viel dazu beitragen, bis ins hohe Alter fit und gesund zu bleiben



- Wann: Mittwochs, 16:00 – 17:00 Uhr 05.11.2014 (12x)  
Wo: KSV-Zimmerstraße  
Kursleitung: Trainer vom KSV werden euch bei diesem Kurs begleiten  
Zielgruppe: Kinder mit Bewegungsmangel (ohne Behandlungsbedürftige Erkrankungen)  
Kursgebühr: 5,00 €, keine Materialkosten