



„Beweg Dich, Reg Dich“ – Yoga und Pilates für Kinder

Yoga und Pilates, nur was für Erwachsene?

Von wegen: Gerade Kinder profitieren sehr von diesen Übungen. Denn Yoga und Pilates verbessern nicht nur die Beweglichkeit und Konzentration der Kinder, sie stärken den gesamten Körper.

Auf eine schonende und spielerische Art und Weise werden die Kinder dabei ausgeglichener und selbstbewusster.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die bekannten Übungen aus Yoga und Pilates kindgerecht in eine spannende Geschichte verpacken und somit nicht nur fit, sondern auch richtig Spaß machen.

Geeignet ist die Umsetzung sowohl für einzelne Kinder, als auch für Kindergruppen ab dem fünften Lebensjahr. Im Mittelpunkt steht dabei stets die Freude an Bewegung.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Entstehung und Entwicklung von Yoga und Pilates
- allgemeine Ziele im Yoga und Pilates und speziell für Kinder
- Anwendungsbereiche in Kita, Hort und auch zu Hause
- Anleitung der Grundübungen in Verbindung mit Bildern
- Entwicklung einer eigenen Yoga Geschichte für Kinder
- vorbereitende Lernangebote in den Bereichen Bewegung, Spiel, Gestaltung, Lesen ...

Termin	13.09.2023	Referentin	Ivonne Winkler
Zeit	9:00 - 15:30 Uhr	Ort	Bildungszentrum Dessau
Kurs-Nr	S1309	Kursgebühren	85,00 Euro