

**Neues Kursangebot
im HTV ab 06.09.2022!!!**

HTV (Hastener Turnverein 1871 e.V.)

Barbara Kempf, T 9128022, kempf@vodafone.de

**„Gehe und laufe für dein Gehirn und deine Figur – Ein Programm
für das ganze Leben!**

**Für Kinder und Jugendliche von 8 – 17 Jahren mit Übergewicht, Adipositas,
Depressionen, ADS und ADHS und alle anderen, die vom Sitzen vor dem
Bildschirm genug haben oder einfach mitmachen wollen.“**

Ziele und Inhalte:

- In Bewegung kommen, moderat joggen lernen, Ausdauer trainieren und sich wohlfühlen in seiner Haut.
- Langsam und sicher trainieren, damit sich niemand überfordert fühlt.
- Jede/r kann es schaffen dabei durchzuhalten.
- Es wird erklärt, welche Auswirkungen das Gehen/Laufen und die Ernährung auf Gehirn und Körper haben.

Die Kinder und Jugendlichen

- lernen, **warum** sie für ihr Gehirn und ihre Figur gehen und laufen,
- erfahren, dass Bewegung Spaß macht, dass Herz, Kreislauf, Lungen, Muskeln gestärkt werden und dass sie stolz auf ihren Körper sein können,
- bemerken, dass sie sich nach der Anstrengung ausgeglichen und zufrieden fühlen,
- lernen ihre Stärken kennen und ihre Schwächen überwinden,
- lernen Selbstdisziplin, Eigenmotivation und Ehrgeiz kennen, indem sie Wochenaufgaben selbständig erfüllen.
- erfahren, dass es Spaß macht, ihre Fähigkeiten zu erweitern und ihre Leistungen zu steigern,
- lernen, dass wer sich langsam, aber stetig steigert und sein Ziel im Auge behält, es auch erreicht,
- setzen sich mit neuen Aufgaben und Fragen auseinander, stärken ihr Selbstbewusstsein,
- erfahren einige wichtige Dinge über den inneren Schweinehund, der immer wieder überwunden werden muss,
- können sich über ihre Erfolge freuen,
- lernen sich gegenseitig zu helfen und zu respektieren

Die Bewegungsförderung von Kindern und Jugendlichen kann als ergänzende Leistung der med. Rehabilitation vom behandelnden Kinderarzt verordnet werden. Anschließend bedarf es der Genehmigung der Krankenkasse.

Bei Fragen oder Anmeldung kontaktieren Sie bitte den HTV, Abt. Gesundheits- & Rehabilitationssport, Oberhützer Str. 30, 42857 RS, T 02191-80682, Mo – Do, 10 – 14 Uhr; www.tv-hasten.de oder 02191-9128022 (B. Kempf, Übungsleiterin), bitte auf den AB sprechen! Wir freuen uns über Ihr Interesse!