



Konzept im Gesundheitssport

Kids Vital – Bewegung für Kinder von 6 bis 10

Konzeptbeschreibung

Ganzheitlich orientiertes Fitness- und Gesundheitstraining für Kinder, mit spielerischen und kindgerechten Übungen zur Förderung von Koordination und Gleichgewicht, zum Erhalt und zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit, Steigerung der Ausdauer sowie Inhalten der Entspannung. Gleichzeitig wird theoretisches Wissen zur Stärkung der psychosozialen Gesundheit transportiert.

Konzeptziele

- Allgemeine Verbesserung der Bewegungsgewohnheiten
- Verbesserung der physischen Gesundheitsressourcen (konditionelle Fähigkeiten: Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, zzgl. Körperwahrnehmung + Entspannung)
- Verbesserung der psychosozialen Gesundheitsressourcen (Wissen, Stimmung, Körperkonzept, Kompetenzerwartung, soziale Bindung)
- Verminderung von Bewegungsmangel als gesundheitl. Risikofaktor
- Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte Bewegungsprogramme
- Steigerung des Wohlbefindens und Verbesserung der Lebensqualität
- Nachhaltige Bindung an Bewegung und Sport

Konzeptinhalte

- Spiel und Übungsformen zu den Programmbausteinen (Aufwärmen, Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Entspannung)
- Zusätzlich kommen eine Einstiegs- und Abschlussphase sowie die Vermittlung von Informationen zum Einsatz



Konzept im Gesundheitssport

Kids Vital – Bewegung für Kinder von 6 bis 10

Konzeptmethoden

- Einzel-, Kleingruppen und Gruppenformen
- Gespräche zur Informationsvermittlung bewegungsorientierter Themen (z.B. Handlungs- und Effektwissen, Entstehung von und Umgang mit gesundheitlichen Einschränkungen)
- Reflexion
- Medieneinsatz
- Einsatz von Kleinmaterialien
- Kindgerechte Spiel- und Übungsformen unter trainingswissenschaftlichen Methoden zur Verbesserung der physischen Ressourcen

Zielgruppe

Kinder (m/w) von 6 bis 10 Jahren ohne akute behandlungsbedürftige Erkrankungen, die den Einstieg oder Wiedereinstieg in strukturiert angeleitete Bewegungsprogramme anstreben.

Umfang & Dauer

12 Einheiten á 90 Minuten

WIR SIND

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



kunert BILDUNG & BERATUNG in GESUNDHEIT & SPORT
Christian Kunert
0172 1605080
Info@christiankunert.de
www.christiankunert.de