

In einem gesunden Kind steckt auch eine gesunde Seele – unsere Kindersportgruppen

Mit unseren Kindersportgruppen möchten wir der zunehmend mangelnden Bewegung schon im Kindesalter entgegenwirken.

Daher bieten wir in Elxleben zahlreiche sportliche Möglichkeiten, an denen Kinder Spaß haben, sei es beim Kindersport für die Altersklassen 1,5 Jahre bis 6 Jahre, beim Fußball oder beim Federball für 6-14 Jährige.



Bewegung und sportliche Betätigung in der Freizeit sorgen für einen freien Kopf und Freude am Leben und sind zugleich Ausgleich für den stressigen Schulalltag.

Hierzu treffen sich unsere Kindersportgruppen Dienstags, Donnerstags und Freitags.

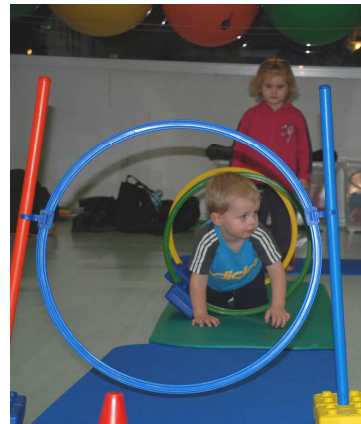
Selbst für die Jüngsten besteht schon die Möglichkeit in der Babysauna etwas für die Gesundheit zu tun.

Über unsere Türen hinaus führen wir außerdem auch Schulkinder in der nahen Grundschule Walschleben hin zu einer aktiven Bewegung. Im Rahmen des Gesundheitssports mit Kindern stärkt eine Sportwissenschaftlerin im spielerischen Umgang die Kondition und die Koordination „bewegungsmuffeliger“ Kinder. Kinder mit mangelnder Bewegungserfahrung lernen so einfach und mit Freude die Muskulatur zu stärken und sich rückengerecht zu bewegen, zum Beispiel, wie der Schulranzen am günstigsten aufgesetzt und getragen wird.

Die Kursleiterin versucht in den Stunden nicht nur eine körperliche Stabilität aufzubauen, sondern festigt auch den sozialen Umgang der Kinder miteinander. In den gemeinsamen Spielen wird das Selbstbewusstsein



schwächerer Kinder gestärkt und die dominanteren Kindern lernen, sich etwas zurückzunehmen.



„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ wussten auch schon die alten Römer.

