

## **Frischluft4Kids – die Sportstunde für Zuhause**



**Wir wollen die Kids endlich wieder mehr bewegen!**

Wir sind Trainerinnen und selbst Mütter und Fitness-Coaches und trainieren jeden Mittwoch um 17.00 für ca. 30 Minuten mit den Kindern. Ein Trainer zeigt die Übungen vor, der andere betreut und motiviert die Kids.

Die Kinder merken sofort, dass sie betreut werden. Das sieht man an der Bewegungsausführung, sie können Korrekturpunkte annehmen und lernen dabei sportliche Grundpositionen einzunehmen. YouTube nachturnen war gestern!

Da wir mehrere Kinder gleichzeitig betreuen, wirkt das wie ein Gruppentraining. Das stärkt auch wieder die Gemeinschaft.

# **Frischlufft4Kids – die Sportstunde für Zuhause**

Die Kinder können einfach das Handy aufstellen, egal wo sie sich gerade befinden und dann kann es losgehen.

Termin: jeden Mittwoch 17.00-17.30

Schnuppern ist kostenlos!

Altersgruppe zwischen 6 und 12 Jahren

Anmeldung unter [frischluft4kids@hotmail.com](mailto:frischluft4kids@hotmail.com)

Wir freuen uns auf ganz viele Kinder die wir mit ganz viel Spiel und Spaß bewegen dürfen.

LG von den Coaches

Bettina und Kathrin