

Kinderyoga / KinderFit

- Was? Eine Mischung aus Yogaübungen sowie Koordinations- und Gleichgewichtsübungen gekoppelt mit Spiel, Spaß und Action. Außerdem erlernen die Kinder Atem- und Entspannungstechniken.
- Warum? Durch fehlende Aktivität werden schon im Kindesalter Haltungsschäden gefördert. Kinder haben durch das viele Sitzen schon häufig früh Rückenschmerzen und sind nicht ausgelastet. In diesem Kurs wird die innere Ruhe sowie die Beweglichkeit und das Muskelwachstum gefördert.
- Wann? Ab dem **6.9.23**
Jeden Mittwoch: ab 4 Jahren* 15:45 Uhr – 16:30 Uhr
ab 6 Jahren 16:45 Uhr – 17:45 Uhr
- Wo? Grundschule Heiligenfelde
- Kosten ab 4 Jahren: 60€ für 10 aufeinanderfolgende Einheiten
ab 6 Jahren: 100€ für 10 aufeinanderfolgende Einheiten**
- über mich: Ich heiße Vanessa Boschen und bin 28 Jahre alt. Ich bin seit 6 Jahren staatlich anerkannte Physiotherapeutin und arbeite in Delmenhorst. Erfahrungen im Bereich der Kindertherapie habe ich bei uns in der Praxis gesammelt. Außerdem habe ich Fortbildungen im Bereich KinderFit und Kinderyoga abgeschlossen.

Anmeldung unter 017621976742



* Kinder die 3 Jahre alt sind und sich zutrauen bei einem Kurs ohne ihre Eltern mitzumachen, dürfen auch gerne teilnehmen.

** Bezuschussung über die Krankenkasse möglich. Dazu mich gerne ansprechen.