

»Das **GEHEIMTRAINING** – Feriencamp für Superheldinnen & Superhelden ~ Fit und stark mit den Gesundheitsgeheimnissen nach **KNEIPP**«

Liebe Kinder,

Gesundheit ist sehr wichtig für uns Menschen.



Ein gutes Rezept für Gesundheit ist von Sebastian Kneipp. Als ein berühmter „Wasser-Doktor“ seiner Zeit sagte er, dass man mit fünf Dingen viel für seine Gesundheit machen kann.



Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzen und **Lebensordnung** besitzen geheime Superkräfte, die helfen, dass wir Menschen gesund werden und auch gesund bleiben.

Leider gibt es heute viele Kinder und auch Erwachsene, die diese Gesundheitsgeheimnisse nicht kennen.

Hast du Lust, diese Geheimnisse zu erfahren? Dann bist du richtig in unserem Geheimtrainings-Feriencamp!



Hier findest du Spaß an Bewegung und lernst mega gute Tricks und Tipps zu den geheimen Kräften der Gesundheits-Elemente.

Werde zur Superheldin und zum Superhelden!

Wir freuen uns auf dich!

Hier könnte

Ihr Logo

stehen



»Das **GEHEIMTRAINING** – Feriencamp für Superheldinnen & Superhelden« ~ **Fit und stark mit den Gesundheitsgeheimnissen nach KNEIPP** ~

Elterninformation

Dieses Ferienfreizeitangebot ist ein ganzheitlicher Gesundheitsförderkurs, der sich speziell an Kinder im Grundschulalter richtet. Das Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp umfasst fünf Elemente: **Wasser**, **Bewegung**, **Ernährung**, **Pflanzen** und **Lebensordnung**. Das Besondere an KNEIPP ist das harmonische Zusammenspiel dieser Elemente. Gemeinsam bilden sie die Grundlage für einen gesundheitsbewussten, naturverbundenen Lebensstil mit Verantwortung für die eigene Gesundheit und unsere Umwelt.

Unter pädagogischer Anleitung und Betreuung erfahren Ihre Kinder eine ganze Woche lang einen altersgerechten Gesundheitsunterricht. Ihnen wird die Freude an Bewegung, Ernährung und Entspannung vermittelt. Besonderen Fokus wird auf das Fördern sozialer Kompetenzen gerichtet. Das Angebot ist **nicht** leistungsorientiert.

Gefördert werden:

- ✓ Selbstwertgefühl
- ✓ Selbstbehauptungsfähigkeit
- ✓ Umgang mit sich und der Umwelt (Social Skills)
- ✓ Emotionale Kompetenz
- ✓ Konzentration
- ✓ Entspannungsfähigkeit
- ✓ Motorik
- ✓ Körper- und Gesundheitsbewusstsein

In den vergangenen Jahren wird immer deutlicher, dass Kinder einen beängstigenden Gesundheits- und Bewegungsmangel aufweisen. Die daraus resultierenden Gefahren sind neben Übergewicht und Haltungsschäden, auch Konzentrations- und Lernstörungen sowie (häufig nicht in diesem Zusammenhang erkannte) Symptome hinsichtlich Wahrnehmung, Koordination, aggressivem und ängstlichem Verhalten.

Kinder von heute sind gesundheitsbewusste Erwachsene von morgen!

Damit diese Aussage Wirklichkeit wird, ist es von Bedeutung, dass Kinder von ihren ersten Gehversuchen im Gesundheitsfeld *nicht* demotiviert werden. Denn aus demotivierten Kindern, werden demotivierte Erwachsene. Die Folge: zu wenig Bewegung, ungesunde Ernährung und zu viele Handlungen, die ihre körperliche und psychosoziale Gesundheit zerstören.

Trainingszeit: Montag, xx.xx. bis Freitag, xx.xx.xxxx (Mo – Do 10:00 - 16:00h und Fr 10:00 - 14:00h)

Dress-Code: **Bitte in SPORTKLEIDUNG erscheinen!**

Mitbringen:

- Sportschuhe
- Wechselsportkleidung
- Kleines Handtuch (zum Abtrocknen)
- Gymnastikmatte und großes Handtuch (als Unterlage)

Ihre Kinder werden mit Snacks und Wasser sowie Mittagessen versorgt

Leitung: Madeleine Aimée Broichhausen-Piek
Diplom Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Supervisorin und Systemischer Coach (DGSv)
Diplomierte Fitness- und Gesundheitstrainerin sowie Ernährungstrainerin (DTA)
Kneipp-Gesundheitstrainerin & Kneipp-Gesundheitsreferentin für Kinder (SKA)

Anmeldung: E-Mail an info@mind-and-body.de

Informationen über uns und unsere Arbeit lesen Sie auf unserer Webseite www.mind-and-body.de