



Elisabeth Gepp

Diplomierte Kindergesundheitstrainerin,
Bewegungstrainerin für Kinder und Jugendliche von
6 – 14 Jahren, Yogatrainerin für Kinder und Jugendliche

Kontaktdaten: Tel: 0664/ 45 13 013
E-Mail: egepp@gmx.at



gesunder
KINDER
GARTEN



Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark



Abenteuer Turnsaal

Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Die Bewegung beginnt bereits mit dem Eröffnungslied. Wir singen und tanzen. Fingerspiele im Anschluss runden das Anfangsritual ab. Es folgen Spiele zur Ausdauer, Reaktion und Geschicklichkeit. Die Bewegungslandschaft wird dabei so gestaltet, dass für Kinder jeden Alters etwas dabei ist. Jedes Kind sucht sich selbst den Schwierigkeitsgrad aus. Rückenmassagen und Bewegungsgeschichten bilden den Abschluss einer Einheit.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Schulung der Psychomotorik
- Eine Verbindung zwischen dem körperlich-motorischen Bereich und dem geistig-seelischen Bereich
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Soziales Miteinander stärken
- Bewegung fördern

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Kinder.

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Der Leistungsumfang wird individuell mit dem Kindergarten vereinbart.

Welches Equipment wird benötigt?

Bewegungsraum, Bereitstellung von Kleingeräten von Vorteil



Yoga

Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Alle Yoga-Übungen sind Wahrnehmungsübungen und fördern das „Körpererleben“ der Kinder. Da der Körper mit dem Geist über Nervenstränge verbunden ist, werden beim Üben Denkprozesse wahrgenommen und Gefühle bewusst erlebt. Die Atmung wird verbessert, man spürt sich bewusst, die Fantasie wird angeregt und die Beweglichkeit verbessert.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Kennenlernen und Üben von Yoga-Übungen, die in den Kindergartenalltag oder zu Hause eingebracht werden können
- Förderung von „Körpererleben“

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Kinder, Eltern und das Kindergartenteam.

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Der Leistungsumfang wird individuell mit dem Kindergarten vereinbart.

Welches Equipment wird benötigt?

Bewegungsraum

