

## **Yoga für Kinder (7 bis 12 Jahre)**

*Antje Hackfort*

Yoga bietet eine gute Möglichkeit Kinder ganzheitlich und nachhaltig zu unterstützen und ihnen spielerisch ein stabiles, körperliches und seelisches Gleichgewicht zu schenken. Im Yoga finden die Kinder Raum und Zeit zur Entspannung, zur Stärkung ihres Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Die Übungen im Kinderyoga fördern das Körpergefühl und die Motorik, verhindern und korrigieren so Haltungsschäden, unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und stärken das Immunsystem sowie die Atmung. Zu den Kursen findet je ein Elternabend statt. Einige Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Donnerstags, 17:00 - 18:00 Uhr

04.03. - 22.04.2010 (8x), 40,00 Euro, Kurs-Nr. F532-231

29.04. - 08.07.2010 (9x), 45,00 Euro, Kurs-Nr. F532-232

02.09. - 07.10.2010 (6x), 30,00 Euro, Kurs-Nr. F532-233

## **Yoga für Mädchen (8 bis 11 Jahre)**

*Birgit Feldkamp*

Yoga bietet eine gute Möglichkeit, Kinder ganzheitlich und nachhaltig zu unterstützen und ihnen spielerisch ein stabiles, körperliches und seelisches Gleichgewicht zu schenken. Im Yoga finden die Kinder Raum und Zeit zur Entspannung, zur Stärkung ihres Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Die Übungen im Kinderyoga fördern das Körpergefühl und die Motorik, verhindern und korrigieren so Haltungsschäden, unterstützen die Konzentrationsfähigkeit und stärken das Immunsystem sowie die Atmung. Zu den Kursen findet je ein Elternabend statt. Einige Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.

### **Vreden, Zentrum für Kindesentwicklung, Königstr. 7**

Freitags, 16:00 - 17:00 Uhr

22.01. - 19.03.2010 (8x), 40,00 Euro, Kurs-Nr. F532-240

23.04. - 25.06.2010 (8x), 40,00 Euro, Kurs-Nr. F532-241

17.09. - 26.11.2010 (9x), 45,00 Euro, Kurs-Nr. F532-242

## **Konzentrationstraining für Schulkinder (1. bis 3. Klasse)**

*Fabienne Klein*

Das Training richtet sich an Schulkinder, denen es schwer fällt, ihre Aufmerksamkeit der Situation entsprechend zu steuern. Kinder mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen haben häufig Schwierigkeiten, sich einer Sache gezielt zu zuwenden und eine Aufgabe ausdauernd zu bearbeiten. Sie lassen sich häufig ablenken, oder aber benötigen viel Zeit für die Bearbeitung von Aufgaben.

Die Kinder können in dem Kurs lernen, einen reflexiven Arbeitsstil zu entwickeln, und impulsives Vorgehen zu vermeiden. Zudem kann die Selbstständigkeit und das Zutrauen in das eigene Können gestärkt werden, ein besserer Umgang mit Fehlern und eine größere Leistungsbereitschaft erzielt werden.

Der Kurs beinhaltet sechs Termine für das Konzentrationstraining mit den Kindern und zwei Elterninformationsabende.

#### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie,**

Termin wird noch bekannt gegeben, 15:15 - 16:45 Uhr (8x), 79,00 Euro, Kurs-Nr. F532-260

*Entsprechend der Nachfrage werden Kurse in Ahaus und Vreden eingerichtet.*

### **Motopädisches Turnen für Kinder ab vier Jahren**

Motopädisches Turnen oder Psychomotorik charakterisiert die Einheit von Körper, Seele und Geist. Motopäden leisten in der Praxis eine ganzheitliche, persönlichkeitsorientierte Entwicklungsförderung, die dazu führt, dass die Kinder mit sich selbst und ihrem Umfeld besser klar kommen. In einer kleinen Gruppe entdecken die Kinder durch Bewegungs- und Spielangebote neue motorische und soziale Fähigkeiten. Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche werden erprobt und ihre Koordination gefördert. Die Stärken und Bedürfnisse der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt der Arbeit. Die motopädische/psychomotorische Förderung kann Defizite ausgleichen.

#### **Kursort Ahaus**

##### **Kita Löwenzahn, Hof zum Ahaus 6a**

*Susanne Elpers-Dertmann*

Montags, 15:00 - 16:00 Uhr

11.01. - 22.03.2010 (10x), 60,00 Euro, Kurs-Nr. F532-301

12.04. - 12.07.2010 (13x), 78,00 Euro, Kurs-Nr. F532-302

30.08. - 13.12.2010 (13x), 78,00 Euro, Kurs-Nr. F532-303

##### **Kindergarten St. Josef, Fuistingstr. 12**

*Susanne Elpers-Dertmann*

Donnerstags, 14:00 - 15:00 Uhr

14.01. - 25.03.2010 (11x), 66,00 Euro, Kurs-Nr. F532-605

15.04. - 08.07.2010 (11x), 66,00 Euro, Kurs-Nr. F532-606

02.09. - 25.11.2010 (11x), 66,00 Euro, Kurs-Nr. F532-607

*Weitere Termine folgen auf der nächsten Seite!*

**Kindergarten St. Josef, Fuistingstr. 12***Susanne Elpers-Dertmann*

Donnerstags, 15:00 - 16:00 Uhr

14.01. - 25.03.2010 (11x), 66,00 Euro, Kurs-Nr. F532-610

15.04. - 08.07.2010 (11x), 66,00 Euro, Kurs-Nr. F532-611

02.09. - 25.11.2010 (11x), 66,00 Euro, Kurs-Nr. F532-612

**Kursort Heek-Nienborg****St. Franziskus-Kindergarten, Schützenstr. 36***Susanne Elpers-Dertmann*

Freitags, 08:45 - 09:45 Uhr

08.01. - 26.03.2010 (12x), 72,00 Euro, Kurs-Nr. F532-350

16.04. - 09.07.2010 (13x), 78,00 Euro, Kurs-Nr. F532-351

03.09. - 10.12.2010 (13x), 78,00 Euro, Kurs-Nr. F532-352

**Kursort Heek****Familienzentrum St. Marien, Grimmelstr. 5***Sabrina Hauschke*

Freitags, 14:00 - 15:00 Uhr

08.01. - 26.03.2010 (18x), 108,00 Euro, Kurs-Nr. F532-360

16.04. - 09.07.2010 (13x), 78,00 Euro, Kurs-Nr. F532-361

03.09. - 10.12.2010 (13x), 78,00 Euro, Kurs-Nr. F532-362

**Motopädisches Turnen für Kinder von sieben bis neuen Jahren***Susanne Elpers-Dertmann*

Motopädisches Turnen oder Psychomotorik charakterisiert die Einheit von Körper, Seele und Geist. Motopäden leisten in der Praxis eine ganzheitliche, persönlichkeitsorientierte Entwicklungsförderung, die dazu führt, dass die Kinder mit sich selbst und ihrem Umfeld besser klar kommen. In einer kleinen Gruppe entdecken die Kinder durch Bewegungs- und Spielangebote neue motorische und soziale Fähigkeiten. Die verschiedenen Wahrnehmungsbereiche werden erprobt und ihre Koordination gefördert. Die Stärken und Bedürfnisse der Kinder stehen dabei im Mittelpunkt der Arbeit. Die motopädische/psychomotorische Förderung kann Defizite ausgleichen.

**Ahaus, Kita Löwenzahn, Hof zum Ahaus 6a**

Montags, 16:00 - 17:00 Uhr

11.01. - 22.03.2010 (10x), 60,00 Euro, Kurs-Nr. F532-305

12.04. - 12.07.2010 (13x), 78,00 Euro, Kurs-Nr. F532-306

30.08. - 29.11.2010 (13x), 78,00 Euro, Kurs-Nr. F532-307

## Motopädisches Turnen für Kindergärten und Schulen

Sind in Ihrer Institution Kinder, die in ihrer Bewegungsentwicklung, in ihrer Wahrnehmung oder in ihrem Sozial- bzw. Gruppenverhalten Unterstützung benötigen?

Motopädisches Turnen oder Psychomotorik-Gruppen zur Entwicklungsförderung der Kinder können als interne Veranstaltung in Kindergärten, Grundschulen... mit dem GKF und unseren qualifizierten Motopädinnen eingerichtet werden.

*Bitte melden Sie sich - wir beraten Sie gerne.*

## Früh übt sich - Rückenschule für Kinder ab fünf Jahren

*Marion Kappenstiel*

Die Ursachen für die Probleme der Erwachsenen sind häufig schon in der Kindheit und Jugend zu finden. Bis zum 3./4. Lebensjahr bewegen sich die Kinder noch rückenfreundlich. Erst dann fangen sie an, die ungesunden Verhaltensweisen zu übernehmen. So werden jahrelang die Bandscheiben überfordert, weil den Kindern kein richtiges Heben, Tragen, Bücken oder Sitzen erklärt und gezeigt wird. In unserem Zeitalter der Sitzkultur durch Fernseher/Computer und des Bewegtwerdens durch Autos, wird es immer schwieriger, Muskeln und Körperfunktionen intakt zu halten. In diesem Kurs wird den Kindern mit Spiel und Spaß das gesunde Bewegen, Tragen, Sitzen usw. beigebracht. Zu jedem Kurs gehört ein Eltern-Informationsabend. (Termin wird zu Beginn des Kurses mitgeteilt.) Dieser Kurs wird von einigen gesetzlichen Krankenkassen voll bezuschusst.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Termin wird noch bekannt gegeben, 09:30 - 10:30 Uhr (+ 1 Elternabend),  
77,00 Euro, Kurs-Nr. EF532-210

*Der Kurs wird nach Bedarf eingerichtet und kann auch von Kindergärten und Grundschulen in eigenen Räumen gebucht werden.*

## Psychomotorik im Wasser

*Nicole Hornhues*

Psychomotorik fördert - wie die Motopädie - die ganzheitliche Entwicklung der Kinder. Bei der spielerischen Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper kommen hier die Besonderheiten des Elements Wasser hinzu.

### **Vreden, Gesundheitszentrum, Therapiebad**

Termin wird noch bekannt gegeben, Kurs-Nr. F532-400

*Interessierte Eltern können sich und ihre Kinder gerne vormerken lassen.*

## **Bewegung, Spiel und Spaß für übergewichtige Kinder von sechs bis zehn Jahren**

*Fabienne Klein*

Der Kombi-Kurs besteht aus einem speziell für Kinder entwickeltem Bewegungsprogramm, das Spaß macht, den Stoffwechsel aktiviert und das Körpergefühl und damit das Wohlbefinden der Kinder unterstützt. Ziel ist es, die Kinder zu motivieren, über den Kurs hinaus ihr Bewegungs- und Ernährungsverhalten zu ändern.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Termin wird noch bekannt gegeben, Kurs-Nr. F532-500

*Interessierte Eltern können sich und ihre Kinder gerne vormerken lassen.*