

# FitKid

## HALTUNGSTURNEN FÜR KINDER & JUGENDLICHE



**PHYSIO  
WERKSTATT**

# WAS UNTERSCHIEDET UNSEREN RÜCKEN VON EINER BANANE UND EINEM FRAGEZEICHEN?

GENAU – UNSER RÜCKEN IST GERADE!

## ZIELE.

Durch das Haltungstraining für Kinder und Jugendliche sollen die Körperwahrnehmung geschult, eine korrekte Haltung erlernt und positive Bewegungserlebnisse gesammelt werden.



## HALTUNGSBESCHWERDEN.

Ungenügende Rumpfmuskulatur und schlechtes Körperbewusstsein führen zu Fehlhaltungen und können bereits im Kindes- und Jugendalter zu Haltungsbeschwerden führen. In der Wachstumsphase kann durch gezieltes, regelmässiges Training die Haltung massgeblich verbessert und Langzeitschäden vorgebeugt werden.



## ■ KURSZEITEN

Jeweils Dienstagabend,  
19 bis 20 Uhr in der  
Büel-Turnhalle, Niederurnen.

Vom Teilnehmenden mitzubringen:  
Turnkleider, Hallenturnschuhe und  
Frottiertuch.



## ■ KURSDAUER.

Die Kursdauer beträgt ein Schulsemester.  
Am Kursende werden die Fortschritte evaluiert und mit  
den Eltern und dem Kind oder Jugendlichen besprochen.

## ■ KOSTEN.

Die Kosten von CHF 455.- werden bei einer vorhandenen  
ärztlichen Verordnung von der Grundversicherung  
übernommen. Sollte dies nicht der Fall sein, bitten wir  
Sie mit uns Kontakt aufzunehmen.

## ■ TIPPS.

Hobbies können massgeblich dazu beitragen, aktiv zu  
bleiben und allfälligen gesundheitlichen Spätfolgen  
vorzubeugen. Wir stehen bei der Suche nach passenden  
Freizeitaktivitäten unterstützend und beratend zur Seite.

# PHYSIO WERKSTATT

## Interessiert?

Weitere Infos, persönliche Beratung, Anmeldung oder Fragen:



**Physiowerkstatt GmbH**  
Alte Bahnhofstrasse 10  
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47  
[kontakt@physiowerkstatt.ch](mailto:kontakt@physiowerkstatt.ch)  
[www.physiowerkstatt.ch](http://www.physiowerkstatt.ch)