

FITKID HALTUNGSTURNEN



**PHYSIO
WERKSTATT**

WAS UNTERSCHIEDET UNSEREN RÜCKEN VON EINER BANANE UND EINEM FRAGEZEICHEN?

GENAU – UNSER RÜCKEN IST GERADE!

ZIELE.

Durch das Haltungsturnen 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.





KURS INFO

- Krankenkassen annerkant
- Gratis Schnupperlektion

■ MITNEHMEN.

Zum Kurs mitzubringen sind: bequeme Turnkleidung, Hallenschuhe, Frottiertuch, Getränk.

■ 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.

■ SPASS.

Training in der Gruppe mit anderen Kindern und Jugendlichen macht Spass und wirkt motivierend. Nur ein regelmässig durchgeführtes Training zeigt längerfristig Wirkung.

PHYSIO WERKSTATT

FITKID – HALTUNGSTURNEN FÜR KINDER & JUGENDLICHE.

Sind Sie interessiert?

Weitere Infos zu Kurszeiten, Kosten und Anmeldung oder bei Fragen:



Physiowerkstatt GmbH
Industriestrasse 4
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47
kontakt@physiowerkstatt.ch
www.physiowerkstatt.ch