

Power Kidzzz

Situationslehre:

Alltagssituationen werden trainiert, wie z.B. die Abholsituation von fremden Personen, der Umgang mit komplexen Situationen im Straßenverkehr wird erarbeitet, die Kinder lernen, Notrufe abzusetzen und sich gegebenenfalls Hilfe von Erwachsenen zu holen. Das Training beinhaltet darüber hinaus, dass die Kinder fremde Fahrzeuge bewusst als potenzielle Gefahrenquelle wahrnehmen und damit verbunden auch schneller reagieren können. Es wird nicht mit Verboten gearbeitet sondern mit einem Bewusstsein für Gefahrenquellen, welches in Zusammenarbeit mit den Kindern entsteht.

Bewegung:

Bewegungsstarke Kinder sind auch im Alltag stark und ausgeglichen. Durch Bewegung wird die Bildung von Synapsen positiv verstärkt, sodass Handlungen, die an Bewegungen gekoppelt sind eher im Gehirn abgespeichert werden. Bewegung baut sich auf durch Bewegung!

Die wichtigsten Ziele auf einen Blick:

- Die Vertiefung motorischer Grundkenntnisse
- Der Aufbau motorischer Fertigkeiten entsprechend vorhandener Fähigkeiten
- Selbstbewusstes und selbstsicheres Handeln in komplexen Situationen
- Das bewusste Wahrnehmen von Gefahrensituationen und der wachsame Umgang mit alltäglichen Situationen
- Sinneserfahrung werden eingebunden, um den Lerneffekt der Kinder zu verstärken
- Der bewusste Umgang mit Situationen, die panische Reaktionen auslösen

- Personal-Training
- Aqua-Gymnastik
- Rückenschule
- Nordic-Walking
- Core-Training
- Stressmanagement
- PMR-Training
- Reiki
- Wellness-/Aktivmassage
- Autogenes Training
- **LIFE - Coaching**
- Mental - Coaching
- Bürogymnastik
- ergonomisches Arbeiten
- Laufschule
- Selbstverteidigung
- Anti-Aggressions-Training
- Motoriktraining
- Selbstbehauptung
- kinesiologisches Tape
- Ernährungsberatung
- Erstellung Ernährungsplan
- Nahrungsergänzungsmittel im sportlichen Bereich

IHR PROGRAMM:



BEWUSST REHA SPORT

PERSONAL TRAINING BY **HELVIG GRUYTERS**



werde Fan auf facebook

Mobil +49160 | 6 800 400

Mail: info@bewusstvital.com

Web: www.bewusstvital.com



BEWUSSTVITAL

PERSONAL TRAINING BY **HELVIG GRUYTERS**

Personal Training by Helwig Gruyters

Selfdefense, Mental-coaching & Anti - Aggressions - Training

Ernährungsberatung, Massagen & Wellness

