



Frau Tina Berger

sozial emotional, sportlich-motorisch

CrossFit Rosenheim
RbsFitness
Berger&Sasjadvolk GbR
Eichfeldstraße 22
83026 Rosenheim
Telefon: 0177 19 66 311
info@crossfit-rosenheim.com

Wir richten uns an Kinder ab 4 Jahren.

Das **CrossFit-Rosenheim-Kids-Training** will den jungen Sportlern Freude an der Bewegung in der Gemeinschaft vermitteln. Im Mittelpunkt der Trainingseinheiten stehen verschiedene Varianten des Springens, Laufens und Kletterns, sowie Elemente aus dem Turnen (z. B. Handstand, Rolle, usw.), dem Yoga, der Akrobatik und dem Gewichtheben.

Übungen zur Körperwahrnehmung werden bewusst eingesetzt, um die Kinder und Jugendlichen ganzheitlich anzusprechen und ihnen ein ausgewogenes und vielfältiges Bewegungsprogramm anzubieten, das keine Langeweile aufkommen lässt und sie miteinander in der Gruppe ausführen.

Im Vordergrund einer CrossFit-Kids-Stunde stehen Spaß, Spiele und Freude an Bewegung. Die CrossFit-Kids-Stunden sind aber prinzipiell kürzer als reguläre CrossFit-Stunden, was mit der Aufmerksamkeitsspanne der unterschiedlichen Altersstufen zusammenhängt. Es ist effektiver 30 Minuten intensiv zu arbeiten, als eine 60 Minuten Stunde anzubieten.

Je älter die Kinder sind, desto länger werden auch die Kurse.

Spiel und Sport sind nicht nur ein wichtiges Ventil für überschüssige Energie, sie bilden auch einen wichtigen Grundpfeiler in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Sie fördern das Körpergefühl, stärken Muskeln und Knochen, sorgen für Glückshormone und bereiten Kinder durch den spielerischen Wettkampf auf das Leben in einer hoch-kompetitiven Welt vor.

Wenn Sie noch Fragen haben, können Sie sich jederzeit bei mir melden.

Viele Grüße

Tina Berger

<http://www.crossfit-rosenheim.com/crossfit-kids.html>