

Bewegung

Wanderungen und Radtouren zum Erkunden der Insel, Baden und Spielen an der Nordsee, Wattwanderungen, Geländespiele, u.v.m..

Mindestens 3 Std. pro Tag bewegen sich die Kinder und Jugendliche an der frischen Luft. In unserer Sporthalle oder im Freien führen wir je nach Witterung die klassischen Ballsport-Mannschaftsspiele durch (Fußball, Handball, Basketball, etc.).

Mehrmals in der Woche wird an den Nachmittagen Abnehmersport unter Anleitung eines Sportlehrers durchgeführt. Zweimal wöchentlich findet ein 45minütiges Muskelaufbautraining zur allgemeinen Stärkung der Muskulatur statt. Es wurden bewusst einfache, aber effektive Übungen gewählt, die auch im häuslichen Umfeld problemlos weiter trainiert werden können.

Speziell für die übergewichtigen Kinder und Jugendlichen führen wir im Meerwasserwellenbad Aqua-Jogging durch. Diese Sportart ist besonders für Schwergewichtige geeignet, da sie in hohem Maße die Fettverbrennung aktiviert und äußerst Gelenk schonend ist. Darüber hinaus erleben die Kinder und Jugendlichen die Bewegung im Wasser als sehr angenehm und haben viel Spaß dabei.

Die Ziele unserer Bewegungstherapie sind daher:

- Freude an Bewegung vermitteln
- Wissensvermittlung über Effekte und Nutzen geeigneter Sportarten
- Verbesserung von Kondition und Koordination
- Erarbeitung realistischer Ziele für die Umsetzung im häuslichen Rahmen
- Steigerung der körperlichen Aktivität bzw. eine Erhöhung des Energieverbrauches
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins
- Erlernen und Anwenden von Techniken zur selbstständigen Belastungskontrolle und Belastungssteuerung
- die Behandlung und Vorbeugung von Haltungsschäden
- die Förderung der Grob- und Feinmotorik

Gruppengröße: maximal 10

Dauer/Frequenz: 6 x 45 min