



Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

gemeinsam statt einsam

Kids Turnen

Mit spielerischen Übungen werden alle koordinativen Fähigkeiten (z.B. Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit) angesprochen, was zu einer Verbesserung des motorischen Lernens führt. Gezielte Kräftigungsübungen beugen Haltungsschwächen vor oder tragen zur Verbesserung der Beweglichkeit bei. Dieser Kurs bietet eine Ergänzung zum Schul – oder Vereinssport und schafft einen Ausgleich zum mehrheitlichen Sitzen im Schulalltag. Er fördert die sportliche Leistungsfähigkeit der Kinder. Geeignet für 7-12 Jährige.

Kursleitung: Ilmarin Heitz
Bachelor Sport in Prävention und Rehabilitation

Kurstag: Freitag 16.00 – 17.00

Kurskosten: 12 Lektionen à 60 Minuten Fr. 250.-

Anmeldung: per untenstehenden Talon, Fax, Tel. oder Mail

MTZ Sirius Pfeffinghof, Stollenrain 11, CH 4144 Arlesheim

Tel. + 41 61 705 75 10

Fax:+ 41 61 705 76 17

E-Mail: info@mtzsirius.ch

www.mtzsirius.ch

Kids Turnen

_____ Name/Vorname	_____ Geb.Datum
_____ Strasse	_____ PLZ/Ort
_____ Telefon/Handy	_____ E-mail