

Fitness- und

**Neuroathletik-Trainingsplan für
Schulkinder (1.–4. Klasse, ca. 6–10
Jahre).**

Er kombiniert Kraft, Ausdauer,
Beweglichkeit, Koordination und
kognitive Reize zur Förderung der
Gehirnaktivität.

Grundprinzipien:

✓ **Bewegung & Gehirnaktivierung
kombinieren**

✓ **Koordination, Gleichgewicht &
Reaktion spielerisch trainieren**

✓ **Kurze, motivierende Einheiten**

✓ **Alltagsfähigkeiten &**

Schulleistungen unterstützen

Fazit

Fitness und Neuroathletik sind
essenziell für die körperliche und
geistige Entwicklung von Kindern. Durch
spielerische Übungen lassen sich
Konzentration, motorische Fähigkeiten
und schulische Leistungen verbessern.

FIT UND FOKUSSIERT – FITNESS & NEUROATHLETIK FÜR SCHULKINDER!

Liebe Eltern & Kinder, Macht euch bereit für ein spannendes und abwechslungsreiches Training!
Mit gezielten Fitness- und Neuroathletik-übungen verbessere ich nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch die Konzentration und Koordination eurer Kinder.

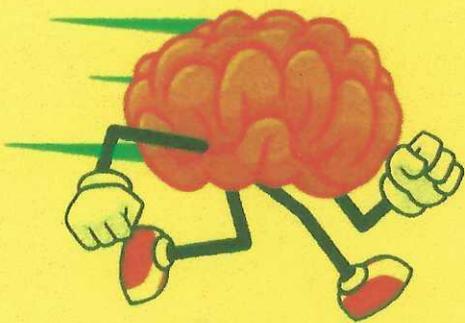
Für wen? Alle Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren, die sich spielerisch bewegen und gleichzeitig ihre geistigen Fähigkeiten verbessern möchten.



Wann & Wo? Dienstags von 13 -14:30 Uhr Große Sporthalle

Was erwartet euch?

- Spielerische Warm-Ups
- Gleichgewichts- und Reaktionsübungen
- Augentraining zur Steigerung der Fokussierung
- Atemtechniken
- Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen



Jetzt anmelden! Sichert euch euren Platz und entdeckt gemeinsam mit mir , wie Bewegung und Gehirntraining Hand in Hand gehen.

Ich freue mich auf euch!

Fitness & Gesundheit & Neuroathletik Trainer

Klaus Lympius