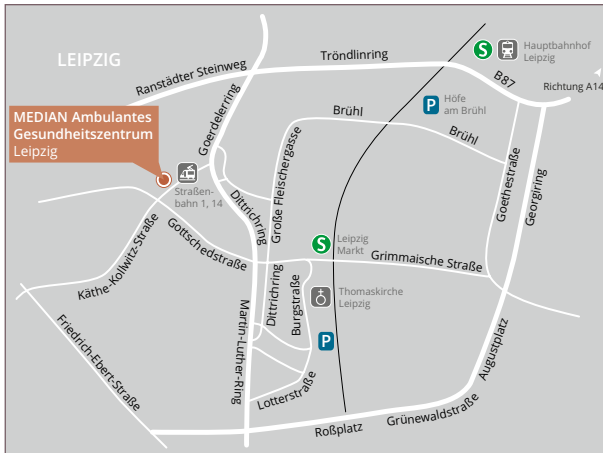


## Kontakt

Wenn Sie Fragen zu Ersatzterminen, Ausweichterminen, Krankmeldungen oder ein anderes Anliegen haben, so können Sie sich bei Ihrem Kursleiter in der Sporttherapie melden:

**Sporttherapie** Telefon 0341 2580-637



**MEDIAN Ambulantes Gesundheitszentrum Leipzig**  
 Käthe-Kollwitz-Straße 8 · 04109 Leipzig  
 Telefon +49 (0)341 2580-600 · Telefax +49 (0)341 2580-704  
 gesundheitszentrum-leipzig@median-kliniken.de

[www.median-kliniken.de](http://www.median-kliniken.de)

## MEDIAN Ambulantes Gesundheitszentrum Leipzig Leipziger Adipositas- management

Modul Bewegungstraining für  
 Kinder und Jugendliche

Ein Angebot in Kooperation mit:

## Modul Bewegungstraining

### Herzlich willkommen im MEDIAN Ambulantes Gesundheitszentrum Leipzig!

Die Sporttherapie in unserer Klinik hat eine langjährige Tradition und kann auf mehr als 15 Jahre Erfahrungen zurückgreifen. Unsere Sportwissenschaftler sind akademisch ausgebildet und Spezialisten auf dem Gebiet der Rehabilitation.

Die Klinik ist Kooperationspartner des *IFB Adipositas Erkrankungen* und bietet das Modul Bewegungstraining sowohl für Kinder als auch Erwachsene an.

Unsere **Kindersportgruppen** sind je nach Alter in momentan drei Gruppen unterteilt: eine Gruppe für 4- bis 9-Jährige, eine für 7- bis 13-Jährige und eine Gruppe für 10- bis 17-Jährige. Sie werden angeleitet von erfahrenen Kindersporttherapeuten.

### Ziele des Bewegungstrainings

- Spaß an der Bewegung!
- Entwicklung einer positiven Grundeinstellung zu Bewegung und Sport
- Verbesserung der allgemeinen körperlichen Fitness
- Verbesserung der koordinativen und motorischen Fertigkeiten
- Wahrnehmungsschulung/Verbesserung des Körpergefühls
- Training der Ausdauer und des Herz-Kreislauf-Systems
- Stärken der Selbstständigkeit und der sozialen Kompetenz
- Muskelaufbau und Erhöhung des Energieumsatzes mit dem Ziel der Körperfettreduktion

### Inhalte

In Abhängigkeit vom Alter des Kindes werden unter anderem folgende Inhalte angeboten:

- Bewegungstraining, vorrangig in spielerischer Form
- Funktionelles Training an Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht
- Zirkeltraining
- Sport- und Mannschaftsspiele sowie kleine Spiele

### Ablauf eines Trainings

- Sie melden sich bei der Rezeption im Erdgeschoss.
- Sie erhalten einen Spindschlüssel für die Umkleieräume in der 3. oder 4. Etage.
- Nach dem Umziehen finden sich alle Teilnehmer im ausgeschriebenen Sportraum ein. Dann geht es los!
- Bitte Getränke nicht vergessen (Wasser, keine zuckerhaltigen Getränke!)

## Termine Kindersportkurse

dienstags      von 16:00 – 17:00 Uhr  
                    von 17:00 – 18:00 Uhr

mittwochs      von 18:00 – 19:00 Uhr

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____