



Food & Sports for Kids & Teens

Spaß und Fit durch richtige Ernährung und Sport



Ziele und Inhalte:

- Dieses Programm für maximal 15 Teilnehmer kombiniert Sport und Tipps zur richtigen Ernährung für alle Kinder und Jugendlichen zwischen 8 und 14 Jahren, die bislang noch keinen oder wenig Sport machen und leichte Gewichts- oder Figurprobleme haben.
- Im Bereich Sport steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Hierzu gehören neben Spielformen ebenso Ausdauer- und Kräftigungsübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Koordination.
- Im Bereich Ernährung bekommt Ihr Tipps in Theorie und Praxis zur richtigen Ernährung.

Kurstage Sport:

Mittwochs, 18.00 Uhr ÷ 19.00 Uhr
Sporthalle Klosterringschule

Intensive Ernährungsberatung für die einzelnen Teilnehmer ist zusätzlich bei Frau Heizmann über eine Rezeptverordnung des Arztes möglich.

Leitung: Grit Müller (Sportlehrerin, Adipositastrainerin)
Silke Heizmann (Diplom Oecotrophologin)
Sven Kieninger (Sportwissenschaftler M.A.)

Preis: 12.- Ömonatlich (Sport)
zzgl. Mitgliedschaft im TV Villingen (65,00 Öjährlich)

Kurseinstieg jederzeit möglich!

Anmeldung für den Kurs bitte telefonisch über die Geschäftsstelle des TV Villingen (07721/26408) oder per Mail: s.kieninger@tv-villingen.de.