



## Ergotherapiepraxis Isabel Fuchs-Fischer

Humboldtstraße 1 · 09599 Freiberg

Telefon: 037 31/16 81 81 oder 01 74/948 45 30

Fax: 037 31/16 81 82

E-Mail: [ergotherapiepraxis-freiberg@arcor.de](mailto:ergotherapiepraxis-freiberg@arcor.de)

Internet: [www.ergotherapiepraxis-freiberg.de](http://www.ergotherapiepraxis-freiberg.de)

### Wir sind für Sie da:

Mo bis Fr von 7.30 - 18 Uhr, sowie nach Vereinbarung

### Kosten:

Wird über die Krankenkassen, Vereine oder privat abgerechnet. – 12 x 60 Minuten für 95,- €

Praxis für Ergotherapie, Handtherapie  
und Rehabilitation

Isabel Fuchs-Fischer



»Starke Muskeln, Wacher Geist«

Präventionskurs für Kinder



## Was ist »Starke Muskeln, wacher Geist«?

»Starke Muskeln, wacher Geist« ist ein Trainingsprogramm, welches speziell als Präventivmaßnahme für Kinder konzipiert wurde. Es kombiniert haltungsfördernde Bewegungsaufgaben mit Denkaufgaben, um damit die allgemeine Aufmerksamkeit und Impulssteuerung zu verbessern.

Das Programm unterstützt die Entwicklung der Kinder in den Bereichen Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer und Teamfähigkeit.

## Ziele des Trainingsprogrammes:

- Verbesserung der muskulären Haltung
- Steigerung von Konzentration und Ausdauerleistungen
- Steigerung der Impulssteuerung
- Verbesserung von Bewegungsfähigkeit
- Steigerung der Kooperationsfähigkeit
- Stärkung der physischen und psychosozialen Gesundheitsressourcen

## Altersstufen:

4 bis 6-Jährige; 6 bis 8-Jährige; 8 bis 10-Jährige

## Wie geht's?

- 1 Trainingsstunde 1x in der Woche, 12 Wochen insgesamt
- max. 12 Teilnehmer pro Kurs
- Zentrierungsübungen aus Yoga und Thai Chi
- Teamaufgaben
- Konzentrations- und Geschicklichkeitsspiele
- Tägliche Trainingsaufgabe für zuhause

