

Angebot – Entspannung

!!!Der KSB bietet hier einen Schnupperkurs zum Thema – Entspannung an!!!



- Alter:**
- 4 – 6 Jahre
 - 7 – 10 Jahre
 - 11 – 16 Jahre
 - Ab 17 Jahre
- Gruppengröße:**
- 6 – 8 Kinder
 - 6 – 12 Teilnehmer ab 17 Jahre
- Inhalt:**
- Spiele, die einen Wechsel von Anspannung und Entspannung bieten, Wahrnehmungsspiele
 - Spielerische Massagen mit Materialien ohne Körperkontakt
 - Kindgemäße Massagespiele mit Körperkontakt
 - kurze Phantasiereisen, die anschließend bearbeitet werden (malen, kneten,...)
 - längere Phantasiereisen, Märchenreisen mit Anteilen des autogenen Trainings
 - konzentrierte Entspannung (z.B. PMR, Autogenes Training, Yoga)
- Ziel:**
- wohltuende Wirkung von Bewegung und Entspannung im Wechsel auf Körper, Geist und Seele erleben, spüren und selbstständig anwenden
 - Förderung der Körperwahrnehmung und Gefühlswelt
 - Stärkung körperlicher Gesundheitsressourcen, wie Beweglichkeit, Balance und Entspannungsfähigkeit
 - Verminderung von Ängsten und psychosomatischen Beschwerden
 - Abbau von Leistungs-, Konzentrations-, Verhaltens- und Sprachstörungen
 - der Schnupperkurs soll dazu dienen, Interesse für den Sport/ Entspannung zu entwickeln bzw. neue Mitglieder für unsere Vereine zu gewinnen
 - Außerdem sollen sozial schwache Kinder angesprochen werden, die einen Anspruch auf Bildung und Teilhabe hätten
- Zeit:**
- 1 h pro Woche – maximal 4 Wochen