



Gesunde Helden gesucht

*Gemeinsam für eine
starke Mannschaft*



Unsere Idee

Wir haben uns als Ziel gesetzt durch Präventionsmaßnahmen den Kindern eine gesunde Basis für ihre körperliche und mentale Entwicklung mitzugeben.

Eine wichtige Grundlage bildet dabei der Sport und hier möchten wir ansetzen: in Zusammenarbeit mit den Sportvereinen erreichen wir die Kinder direkt. Die Gemeinschaft und die natürliche Neugier motivieren nicht nur zu sportlichen Leistungen, sondern auch zu neuem Wissen.

In unseren interaktiven Workshops lernen die Kinder also nicht nur wie Sie ihre Leistungsfähigkeit beeinflussen können sondern auch wie sie Selbstbewusst in Wettkämpfe gehen. Und natürlich was das alles mit ihrer Gesundheit zu tun hat. Nicht zu vergessen: der Spaß dabei.

Unser Portfolio

Ernährung in Sport und Wettkampf

- Kraft, Ausdauer und Konzentration fördern

Koch- und Erlebnisworkshops

- Stärkung des Teamgeists durch gemeinsames Zubereiten, Helfen und Unterstützen

Alkoholprävention

- Vorträge für Eltern und Kinder/Jugendliche

Medienkompetenz

- Umgang mit sozialen Medien und online Spielen

Neuroathletik

- Verbesserung der sportlichen Fähigkeiten auf neue, spannende Weise
- gezielte Übungen des Nervensystems und des Gehirns
- Verbesserung von Koordination, Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit

Bewegung

- Yoga
- Pilates

Mentales Coaching

- Umgang mit Nervosität und (inneren/äußeren) Stressoren
- Stärkung des Teamgeists
- Leistungsfähigkeit verbessern
- Gegenseitige Unterstützung im Team

Alle Themen können frei kombiniert und ergänzt werden.

Wer wir sind



Sonja Kuhnhardt

Geprüfte Ernährungscoachin,
Heilpraktikerin i.A.

Mobil: +49 177 – 6 00 72 90

eMail: gesundheitscoaching.rosenheim@gmail.com

Web: Gesundheitscoaching-rosenheim.de



Sabrina Fitsch

Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin

Mobil: +49 175 - 8 93 25 18

eMail: kontakt@sabrinafitsch.de

Web: sabrinafitsch.de

Kontaktieren Sie uns gerne für ein kostenloses und unverbindliches Angebot.