Programm Information

Jugendförderung

Kreuztal, im Frühjahr 2010

Entspannungskurs

für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Ein kurzer Überblick über die Kursinhalte:

Wir beginnen jede Gruppenstunde mit einer Lockerungsübung und einer kurzen Gesprächsrunde zum Kennenlernen und Austauschen.

Dann folgt eine Bewegungseinheit; Austoben und dabei Spannungen abbauen ist (nicht nur) bei Kindern eine wichtige Voraussetzung für die folgende Entspannung.

Eine Wahrnehmungsübung aus dem Bereich der Eutonie stärkt Körperbewusstsein und Konzentration.

Schließlich folgt im Liegen eine Übung zur Tiefenentspannung. Hier lernen die Kinder Elemente des Autogenen Trainings und der Progressiven Muskelentspannung kennen, verbunden mit einer Fantasiereise.

Das in der Fantasie erlebte kann im Kreativteil Ausdruck finden. So erarbeiten wir individuelle Ruhebilder, die den Kindern helfen können, im Alltag Ruhepausen zu finden.

Bei all dem sollen die Kinder viel Spaß haben und positive Grunderfahrungen mit Entspannung machen. Die wichtigsten Übungen gibt es schriftlich mit nach Hause. So kann sich jede/r eine kleine Mappe anlegen und die Übungen zu Hause wiederholen.

Angebotsform: **6 Termine, samstags & sonntags**

Kurs 1 jeweils 16.00 - 17.00 Uhr **oder**
Kurs 2 jeweils 17.15 - 18.15 Uhr

Kursleiterin: Dipl. Soz.-Päd. Cirsten Cramer-Elsermann, **(zertifizierte Enspannungspädagogin IPiP)**

Kostenbeitrag: 24/12/6 € (regulärer Preis / Kreuztaler Stadtpass / ALG II & Bezieher von Grundsicherung aus Kreuztal)

Ort: **Jugendtreff "Busch-Hütte", Bottenbacher Str. 17, 57223 Kreuztal**

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Isomatte, kleines Kissen und eine Decke mitbringen!!

Der nächste Kurs startet am Samstag, 06. März 2010 – Anmeldung ab sofort!

• Stadt Kreuztal Δ Kinder – Jugend – Familie - Stadtteilmanagement O Siegener Str. 16
Δ 57223 Kreuztal • ☎ 02732/51-279 oder -359 Δ FAX 1644 O E-Mail: jugend@kreuztal.de
•Δ http://www.jugend.kreuztal.de/ •