



PatriaFit

KIDS

Functional Fitness für Kinder von ca. 5 - 8 Jahren

SAMSTAG

Grabenstrasse 3, 7324 Vilters

25.

MAI

10:00 - 11:00 UHR





PatriaFit

KIDS

PatriaFit Kids ist . . .

- ein «functional training» (oder auch «cross training» genannt) speziell für Kinder ohne Leistungsdruck
- für jedes Kind ohne Vorkenntnisse geeignet, welches Freude an Bewegung & Sport hat (oder bekommen möchte)
- eine ideale Möglichkeit um neben Fitness auch die Beweglichkeit, Koordination und Körperbeherrschung zu trainieren
- ein Training mit dem eigenen Körpergewicht und ohne Geräte (im Gegensatz zu den Erwachsenen benutzen die Kinder bei PatriaFit keine zusätzlichen Gewichte)

Unser erstes PatriaFit Kids Training . . .

- richtet sich an Kinder zwischen 5 und 8 Jahren (Kindergarten bis 2. Klasse)
- findet am 25. Mai von 10 - 11 Uhr mit maximal 10 Kindern statt
- wird die Kids ordentlich ins Schwitzen bringen
- bei positiver Resonanz nicht das letzte KidsTraining sein
- kostet 5 CHF pro Kind

Ablauf des Trainings . . .

- 9:55 Uhr: Treff in der Grabenstrasse 3 in 7324 Vilters und Kennenlernen der Coaches (bitte in Sportkleidung; Turnschuhe, ein kleines Handtuch & eine gefüllte Trinkflasche mitbringen)
- 10:00 Uhr: Aufwärmen, Ausführung der Bewegungen, spielerisches Üben
- 10:30 Uhr: Abenteuer-WOD (Workout of the day) speziell für Kinder
- 10:50 Uhr: Cool Down und Dehnen
- 11:00 Uhr: Ende

Anmeldungen mit Name und Alter des Kindes bitte **bis 18. Mai per Mail** an: patriafitsarganserland@gmail.com. Wir geben die Teilnehmer dann am 19. Mai per Mail bekannt.

Die PatriaFit Coaches

www.patriafit.ch