



Lehrinhalt

zertifizierter Natural Move Kids Trainer /-in

1 Human Anatomie

- Einführung
- Gliederung der Körpertypen
- Funktionelle, anatomische und leistungsphysiologische Grundlagen bei Kids und Jugendlichen

2 Kids und Jugendliche Training

- Bewegungstraining für Kinder 2-6 Jahren
- Bewegungstraining für Kinder 7-12 Jahren
- Sozial- und Selbstkompetenz- Kids und Jugendliche:
 - - entwickeln Zusammengehörigkeitsgefühl und gegenseitiges Vertrauen
 - - reflektieren ihre Stärken und Schwächen
 - - übernehmen Verantwortung für sich und andere
 - - entwickeln Eigeninitiative und Kreativität
 - - kooperieren selbstständig im Team
 - - bewältigen Aufgaben und überwinden Hindernisse

2 Outdoor und Indoor Movements

- Movements mit eigener Körperkraft
- Spiele mit Naturgegenständen
- Sinneswahrnehmungen in der Natur
- Parcours selber bauen
- Erlebnissport in der Natur
- Unterschiedliche sportliche Aktivitäten

3 Ernährung – Natural Nutrition

- Ernährungsformen
- Ernährung für Kids und Jugendliche
- Vitamine, Mineralstoffe und Co.

4 Marketing

- Selbstvermarktung
- Existenzgründung

5 Prüfung/Hausaufgabe