



Lehrinhalt

Kinder- und Jugend Trainer A+B

- 1 - Gliederung der Körpertypen
- 2 - Anatomie und Physiologie
- 3 - Bewegungstraining für Kinder 2-6 Jahren
- 4 - Bewegungstraining für Kinder 7-12 Jahren
- 5 - Motivation - Techniken, Spiele, Coaching
- 6 - Ernährungspyramide und wichtigste Nährstoffe
- 7 - Entspannung im Wasser
- 8 - Ernährung bei Krankheiten z.B. Adipositas/allg. Kinderernährung
- 9 - Entspannung/Stressbewältigung
- 10 - In - und Outdoor Gym
- 11 - Kinder Yoga
- 12 - Einsatz von Aromen und Farben
- 13 - Einsatz von Märchen und Geschichten
- 14 – Praxis
- 15 – Abschlussprüfung/Hausaufgabe