

Pressestelle, Freitag, 15. April 2011

---

## **Gesundheitstraining für Kinder im JUZ "fit und schnell auch in XL"**

Ab 03.05.2011 beginnt im JUZ der Workshop:

„fit & schnell auch in XL“.

Dieses Angebot richtet sich an Mädchen und Jungs im Alter von 8 bis 14 Jahren, mit mangelnder Bewegungserfahrung. Der Sportkurs dauert insgesamt fünf Wochen und wird 2 x wöchentlich, dienstags und mittwochs von 18:45 bis 19:45 Uhr im Jugendzentrum abgehalten.

Die 10 Kurseinheiten finden an folgenden Terminen statt:

03.05.; 04.05.; 10.05.; 11.05.; 24.05.; 25.05.; 31.05.; 01.06.; 07.06.; 08.06.2011

Frau Brigitte Ebert, Übungsleiterin mit der Qualitätsanerkennung „Pluspunkt Gesundheit“, DTB, wird diesen Kurs sportlich und fachlich anleiten. Der Workshop ist ein präventives Sportangebot mit einem vielseitigen Bewegungsprogramm. Die sportlichen Schwerpunkte liegen u.a. in Reaktions-, Koordinations- und Kooperationsspielen sowie in Gymnastikübungen. Vor allem ist es uns aber wichtig den Kindern Spaß und Freude an der Bewegung zu vermitteln. Sie sollen erfahren, dass Sport und Bewegung Voraussetzungen sind, um körperlich gesund und geistig fit zu bleiben, erläutert Anna Dourouka, Fachbereichsleitung Jugend und Soziales.

Für diesen Kurs stehen maximal 14 Plätze zur Verfügung. Wer also interessiert ist, muss sich schnell anmelden, merkt Susanne Northmann von der städtischen Jugendpflege an.

Die Anmeldung kann auch direkt im Büro der Jugendpflege erfolgen; entsprechende Formulare liegen dort aus oder sind online über die Homepage der Stadt Mühlheim unter „Jugendpflege“ und dort unter dem Button „Termine“ erhältlich. Die Kursgebühr beträgt pro Teilnehmer insgesamt 20,- Euro. Der Betrag ist am ersten Kurstag in bar mitzubringen. Durch die Qualitätsanerkennung „Pluspunkt Gesundheit“ besteht die Möglichkeit bei der Krankenkasse einen Antrag auf Bezuschussung zu stellen.

Nähere Informationen erhalten Sie im Büro der Jugendpflege Mühlheim  
Montag – Freitag von 09:00 – 13:00Uhr; Tel.: 06108/76915