



SpielendBewegen – DEIN Selbstbewusstsein stärken

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

SpielendBewegen- in Einzelsport

Sport macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch das positive Selbstkonzept. Zudem sorgt körperliche Aktivität für eine Ausschüttung von positiven Hormonen, die sowohl kurzfristig das Wohlbefinden steigern als auch langfristig die Resilienz erhöhen.

Welche Ziele werden verfolgt?

- ✓ Bewegung
- ✓ Selbstbewusstsein
- ✓ Sozialkompetenz
- ✓ psychische Gesundheit
- ✓ physische Gesundheit
- ✓ Kognitive Entwicklung

Kursaufbau:

Durch Spiele und abwechslungsreiche Übungen wird der Spaßfaktor beim Sport gefördert. Wir treffen uns einmal pro Woche für 60 Minuten. Die Kursdauer beträgt 10 Wochen. Die maximale Gruppengröße beträgt 15 Teilnehmer. Die Kursinhalte können individuell besprochen werden.

Durchgeführt durch Michelle Cellner