

# Krafttraining mit Kindern

# Grundlegendes

- ▶ **Warum Krafttraining mit Kindern ?**
- ▶
- ▶ **Krafttraining ist präventive Haltungsschule**
- ▶ **Krafttraining ist „Entwicklungshilfe“**
- ▶ **Krafttraining vermeidet muskuläre Ungleichgewichte**
- ▶ **Krafttraining ist ein Teil der Gesundheitserziehung**
- ▶

- ▶ Klettern
- ▶ Turnen (Rolle Handstand,..)
- ▶ Eigengewicht
- ▶ Partner
- ▶ Zirkel
- ▶ Kombiniert mit Koordination
- ▶ Schwerpunkt ist die Rumpfmuskulatur
  - Bauch, Rücken
  - Komplex

PUMPING  
IRON



# Let's go! – Praxis

