



gemeinsam einzigartig

Buchs, 8. Dezember 2017

Fitness for Kids im Risiacher

Nach den Herbstferien besuchte das Fitness for Kids - Team das erste Mal alle 3. - 6. Klassen in der Turnhalle Risiacher! Dabei lernten die Kids, wie sie fit bleiben und fit werden. 😊

Nach einem kurzen Warmup, übten die Kids mit Severine eine kleine, moderne Tanzchoreographie zu modernen Hits ein. Sich zu bewegen ist sehr wichtig für die Entwicklung, vor allem im Kindesalter. Dazu gehört auch das Wassertrinken (10x ein Glas am Tag), 5 Portionen Früchte oder Gemüse essen und eben 1 Stunde Bewegung am Tag. In der kleinen Pause gabs feine Darvida, Äpfel und Wasser, gesund eben. 😊



Die Kids bekamen die Hausaufgabe ihre Bewegung, Früchte/Gemüse und Wasserkonsum in einem Tagebuch festzuhalten. Die meisten Kids füllten das Tagebuch sehr pflichtbewusst aus.

Letzten Dienstag, 4. Dezember 2017, 6 Wochen nach dem ersten Besuch, fand das Fitness for Kids - Team nochmals den Weg nach Buchs. Nach der Repetition des Tanzes vom letzten Mal gab es nochmals ein feines Znüni. Anschliessend pickte Severine einzelne Kids heraus und das ausgefüllte Tagebuch wurde zusammen mit allen Kids besprochen.



Die Risiacher-Kids fühlen sich sehr fit und die meisten bewegen sich täglich eine Stunde.
Bravo!

Nun wissen sie auch, welche Lebensmittel man nur selten essen soll (Schoggi, Eistee, Cola, Gummibärli, Chips), einmal täglich (Eier, Käse, Fleisch....) und welche man ganz oft essen darf (Nüsse, Früchte, Gemüse....).

Danke an das Fitness for Kids - Team für die motivierenden Besuche und danke an Roger Schmid für die gute Organisation.

Bericht: Laura Kern

