



Akinek már csak egy kicsit is túlsúlyos a csemetéje, az tudja, hogy nagyon nehéz egy kisgyermeket „lefogyasztani”, rendszeres mozgásra készíteni. Nem beszélve arról, hogy ezek a gyermekek folyamatosan ki vannak téve társaik csípős megjegyzéseinek.

Nem siránkozni, hanem tenni kell ez ellen!

Ebben segítünk ÖNÖKNEK és GYERMEKEIKNEK!

- Heti 2 alkalommal, 45 perces játékos, célirányos mozgáskombinációkkal igyekszünk átmozgatni a Nebulókat, úgy, hogy valóban átéljék a mozgás élményét.
- Egyénre szabott mozgás, és életmód tervet dolgozunk ki, ezzel is segítve a súlyleadást, a súly eloszlást, majd az ideális testsúly megtartását. Közösségben sokkal hatékonyabban működik!
- Havonta egy alkalommal egészséges és finom enni és innivalókat készítünk.
- „Egészségmesékkel” rávezetjük a gyermekeket a tudatos egészségvédelem fontosságára.
- VITA-KLUB-ot szervezünk szülők részére, ahol dietetikus, gyermekorvos, természetgyógyász, gyógytornász, sportoló, pszicho- pedagógus szakemberek segítik az egész család életmódváltását.

A tanév folyamán 3 korcsoport részére indítunk mozgás-foglalkozásokat:

- | | | | |
|----|--------------|---|-----------------------|
| 1. | VITA-MANÓK | - | óvodás korúak, |
| 2. | VITA-NEBULÓK | - | 7- 10 évesek, |
| 3. | VITA-GOLYÓK | - | 11-15 éves korcsoport |

A foglalkozások helyszíne: Manófalva Magánóvoda
2330 Dunaharaszti Toldi u. 7.

Érdeklődés, jelentkezés: Nebuló-Tanoda Fejlesztőház
06/30/424 1025
E-mail: kalierika@gmail.com

Szeretettel és szakértelemmel várunk minden Gyermeket és Szülőt!