



## **Fit & Fun for Kids von 4 – 6 Jahren**

Während des Wachstums werden in der kindlichen Entwicklung die Grundsteine für Muskelaufbau, Koordination und motorische Fähigkeiten gelegt. Gerade im Wachstum brauchen Kinder vielfältige körperliche Reize. Den Bewegungsdrang auszuleben unterstützt den jungen Organismus dabei, funktionstüchtige und leistungsfähige Organe auszubilden. Zusätzlich finden entscheidende Veränderungen der Muskel-, Skelett-, und Nervensysteme statt. Die Kinder haben Spaß an der Bewegung! Während der Fit & Fun for Kids Stunde, werden die Kinder spielerisch in die Welt der Bewegung eingeführt. Die Gruppendynamik ist sehr motivierend und macht Spass!

### **Kursinhalt**

Motorische Fähigkeiten wie Kraft, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Ausdauer werden entwickelt, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit geschult. Die Festigkeit der Knochen und die Belastbarkeit der Bänder entwickeln sich vor allem aufgrund der Bewegungsintensität.

### **Gesundes Essen den Kinder näher bringen**

Im Fit & Fun for Kids Kurs, wird ebenfalls das Thema Ernährung durchgenommen.

Den Kindern wird auf spielerischer Weise beigebracht, die gesunden und schlechten Nahrungsmittel zu erkennen und was die Folgen sein können, wenn man zuviel davon isst.

(Es wächst eine Generation mit gravierenden Gesundheitsproblemen heran - eine tickende Krankheitsbombe der Zukunft. Sicherlich tragen der Mangel an Grünflächen und Spielplätzen dazu bei, dass Kinder im Laufe des Tages wenig Gelegenheit und Anregung zur Bewegung haben. Aber auch die falsche Ernährung, vor allem das so genannte Fast Food, ist an dem Übergewicht nicht unschuldig. Somit sitzen die Kleinen oft den ganzen Tag in der Schule, vor dem Fernseher oder dem Computer, und das oft mit schlechter Haltung.)

- Leitung:** Sheila Stapleton, Mutter von 3 Kinder  
- Inhaberin/-IG Spielgruppenleiterin  
- Fitnessbetreuerin SAFS  
- Shotokan Karate-Meister-Kursleiterin  
- Juilliard School NY
- Kosten:** Probelektion CHF 16.00  
10er Abo 10x 50 Minuten CHF 150.00 (Geschwisterrabatt 10%)
- Kurstag:** Dienstag, 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr
- Während den Bülacher Schulferien findet kein Fit & Fun for Kids statt!  
Herbstferien, 4.10.08 - 18.10.08, Winterferien, 20.12.08 - 5.1.09
- Kurszeiten:** 16:45 Uhr - 17:45 Uhr
- Wichtig!** Bereits mit bequemer Kleidung kommen! Gute rutschfeste Socken sind obligatorisch! Mindestens 1 bis 2 Stunden vorher nichts mehr grosses essen!
- Eintritt:** Der Eintritt ist jederzeit **nur** nach schriftlicher Anmeldung möglich!
- Kids only!** Die Fit & Fun for Kids sind ausschliesslich für die Kinder gedacht. Die Eltern sind gebeten, die Kinder zu begleiten und sie nach der Lektion wieder abzuholen. Bei Rücksprache mit der Kursleiterin kann man auf Wunsch bei der ersten Lektion zuschauen.



## Anmeldung Workshops

Die Anmeldung ist verbindlich, und gilt für die ganze Anmeldeperiode. Die Kosten sind am ersten Kurstag **bar zu begleichen**. Yogakurse sind Qualitop anerkannt und ein Teil der Kosten wird von einigen Krankenkassen übernommen. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Kursbestätigungen werden auf Verlangen am Ende der Kursperiode ausgestellt, wenn Sie mindestens 80% der Lektionen besucht haben. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung in allen Kursen. Die Babaluga Chinderzone und deren Kursleiter übernehmen keine Haftung für alle anlässlich der Kursteilnahme entstehenden Personen oder Sachschaden. Sämtliche Versicherungen sind Sache der Kursteilnehmer.

Name _____	Vorname _____
Name _____	Vorname Kind _____
Geburtsdatum Kind _____	Geschlecht _____
Strasse _____	PLZ/Ort _____
Telefon _____	Nate Elternteil _____
E-Mail _____	Erster Kurstag: _____

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Familien Yoga                               | <input type="checkbox"/> Kinder Yoga                    |
| <input type="checkbox"/> Schwangerschafts-Yoga                       | <input type="checkbox"/> Rückbildungs-Yoga              |
| <input type="checkbox"/> Fit & Fun for Kids                          | <input type="checkbox"/> Mandalamalen                   |
| <input type="checkbox"/> Kindertöpfeln                               | <input type="checkbox"/> Einstieg in die Welt der Musik |
| <input type="checkbox"/> Babymassage mit Mutter und Vater            | <input type="checkbox"/> Schutzengel Workshop           |
| <input type="checkbox"/> Frühenglisch (Nachhilfe)                    | <input type="checkbox"/> Lernen gewusst wie!            |
| <input type="checkbox"/> Kinderknigge Tischmanieren „Kids bei Tisch“ | <input type="checkbox"/> Theater und Clownerieworkshop  |

Während den Workshops werden ab und zu professionelle Fotos gemacht, die auf der Website-Fotogalerie veröffentlicht werden. Die Fotos meines Kindes dürfen auf der Website veröffentlicht werden  Oja  Onein

Ich habe die Spielregeln und die AGB'S gelesen

Bitte die Anmeldung senden oder mailen. Nach Eingang der Anmeldung, erhalten Sie von uns eine Bestätigung.

Wir freuen uns auf den Kurs mit Ihnen oder/mit Ihren Kindern!

Ort/ Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_



## **Babaluga Chinderzone Spielregeln und AGB**

Die Babaluga Chinderzone freut sich über motivierte und aufgeschlossene Kinder. Um den Umgang miteinander einfach zu gestalten, haben wir ein paar simple Spielregeln aufgestellt, damit der Besuch für alle ein harmonisches Gruppenerlebnis werden kann.

- Sei pünktlich, damit die Kursleiterin das Kursprogramm rechtzeitig beginnen kann. Die Lektionen beginnen pünktlich es wird nicht gewartet. Hektik kreiert nur unnötigen Stress!
- Während des Unterrichtes wird Aufmerksamkeit und aktive Teilnahme erwartet.
- Wenn ein Kind den Unterricht bzw. die Lektionen stört, kann es nach Verwarnung aus Unterricht ausgeschlossen werden. Die Kosten werden nicht zurückerstattet.
- Bei Abbruch des Kurses ohne wesentlichen Grund, wird das Geld nicht zurückgestattet.
- Bei den Yoga und Turnstunden versucht vorher 1-2 Stunden nichts Grosses zu essen. Euer Körper wird es Euch danken und die Klassen werden müheloser erscheinen.
- Informiert die Kursleiterin, wenn ihr verletzt seid oder Schmerzen habt.
- Gute rutschfeste Socken sind obligatorisch.
- Bringt keine Esswaren oder Getränke mit. Unser Trinkwasser ist mit einem Spezialfilter gereinigt, vitalisiert und energetisiert und Du kannst Dich gerne bedienen.
- Abbonemente sind nicht auf Dritte übertragbar.
- Die Versicherung ist alleinige Sache des Kursteilnehmers. Die Babaluga Chinderzone sowie die Kursleiterin lehnen jegliche Haftung ab.
- Die Kurskosten sind vor Beginn des Kurses bar zu entrichten, spätestens beim Besuch der ersten Lektion.
- Bei Krankheitsfall wird der Stundenausfall nur bei Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses rückerstattet. Versäumte Lektionen können wenn die Möglichkeit besteht, nach Absprache mit der Kursleiterin nachgeholt werden.
- Die Babaluga Chinderzone ist eine Handyfreie Zone! Tut Euch selbst den Gefallen und schaltet das Natel beim Betreten des Raumes ab, um die Zeit bei uns stressfrei zu erleben.
- Bei Lektionen die Erwachsene belegen, wird der Parkplatz bei Kursbeginn für diese Zeit jeweils zugeteilt.
- Alle Gegenstände und Spielsachen sind Eigentum der Babaluga Chinderzone. Wird etwas versehentlich nach Hause mitgenommen, gehört das wieder zurück.
- Die Babaluga Chinderzone hat lediglich 4 Parkplätze. Einen davon ist für die Kursleiter bestimmt, die anderen dienen nur zum bringen und holen und können nur max. 10 Minuten belegt sein. Es werden regelmässig Parkbussen verteilt.
- Wir bitten die Eltern limitiert Gespräche am Empfang und auf der Treppe zu führen.