



MUSKELWERKSTATT

Ganz NEU in der MUSKELWERKSTATT Trier.

Wir machen auch die Kleinen fitter!

Unser neues Fitnessprogramm für Kinder und Jugendliche bietet allen Mädchen und Jungen im Alter von 6–12 Jahren ein individualisiertes und abwechslungsreiches Training, und somit den perfekten Einstieg in die Bewegung mit jeder Menge Spaß.

Was? Stärkung der Grundlagen Bewegungen, Schulung von Hand-Augen Koordination, Schnelligkeit, Gleichgewicht, Eigengewichtsübungen, Gruppenarbeit und ein gesundes Wettkampfverhalten, das alles mit Spaß kombiniert!

Wann? Jeden Montag und Donnerstag, von 16.30 bis 17.30 Uhr, Start: Montag, den 21.09.2015

Wo? In der Muskelwerkstatt Trier

Mit wem? Mégane Vallet, Gesundheitscoach und damalige Handballspielerin bei den Trierer Miezen

Ziele für die Kinder:

- ✓ Spielerisch den Spaß an der Bewegung erleben
- ✓ Früh lernen wie wichtig regelmäßige Bewegung für das Wohlbefinden ist
- ✓ Sich entwickeln anhand dem Alter angepasstes Training in einem sicheren, unterstützenden und herausfordernden Umfeld
- ✓ Ein optimaler Ausgleich und gute Ergänzung zu anderen Sportarten (ohne Verpflichtung am Wochenende!)

Das Training in der Muskelwerkstatt ist perfekt für Kinder um sich stark zu entwickeln in einem sicheren, unterstützenden und herausfordernden Umfeld.

Wie oft muss mein Kind in der Woche trainieren?

Training wird anfangs zweimal angeboten jeweils Montag und Donnerstag 16:30–17:30 später sind noch mehr Möglichkeiten geplant. Zweimal die Woche ist Optimum zum Erlernen der Fähigkeiten, aber einmal ist auch ausreichend.

Braucht mein Kind irgendwelche Vorkenntnisse?

Die Kinder werden von einem erfahrenen Trainer trainiert, der die Übungen Altersgerecht und Erfahrungsgerecht der jeweiligen Situation anpasst, daher sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wer ist der Trainer?

Mégane Vallet, Gesundheitsmanagerin der Handwerkskammer, ehemalig Miezen „Handball“ Profisportlerin und Gesundheitscoach

„Hallo zusammen, ich bin Meggi. Ich bin Französin und damals (2007) nach Trier gezogen um bei den Trierer Miezen Handball zu spielen.

Ich liebe es, Menschen (Kinder wie Erwachsene) für Sport zu begeistern und freue mich zusammen mit der Muskelwerkstatt Trier den Spaß an Bewegung und effizientes Training an Kindern vermitteln zu dürfen.

Ich habe eine Tochter 7 Jahre und einen Sohn 9 Jahre. Können beide zusammen an dem Training teilnehmen?

Ja. Das Training ist für Mädchen und Jungen im Alter von 6–12 Jahre.

Wie lange geht das Training?

Das Training dauert ca. 60 Minuten. Die Kinder sollten ca. 5–10 Minuten früher eintreffen, damit pünktlich gemeinsam gestartet werden kann. Das Training ist nicht zeitlich begrenzt und soll das ganze Jahr über durchgängig laufen. Während dem Urlaub des Trainers kann es schon mal passieren, dass das Training ausfällt.

Was sind die Kosten für das Kinder- und Jugendtraining?

Kinder die einmal die Woche am Training teilnehmen zahlen den Beitrag von 30 Euro* im Monat. Kinder die zweimal die Woche am Training teilnehmen zahlen den Beitrag von 48 Euro* im Monat.

*Preise verstehen sich inkl. der MwSt.

Wie lange dauert eine Mitgliedschaft?

Wir wollen 100% Zufriedenheit und daher läuft die Mitgliedschaft jeweils für einen Monat und kann mindestens 14 Tage vor Ablauf des Monats schriftlich oder per Email von den Eltern des trainierenden Kindes oder von Sascha Telen Personal Training gekündigt werden.

Wenn mein Kind einen Termin verpasst, kann ich eine Rückerstattung der Kosten bekommen?

Bei Absage oder Nicht-Teilnahme einer Trainingseinheit von Seiten des Teilnehmers können bezahlte Beiträge für die entfallenden Einheiten nicht rückerstattet werden. Trainingsgruppen sind beschränkt auf 10–12 Trainierende man reserviert sich seinen Platz und ist selbst verantwortlich so oft wie möglich teilzunehmen.

Gibt es Voraussetzungen um am Training teilzunehmen?

Ja. Die Eltern des trainierenden Kindes müssen versichern, dass keine Vorerkrankungen oder Schäden vorliegen, die zu Risiken durch das Training führen. Die Eltern sind ggf. dafür verantwortlich ärztliche Voruntersuchungen zu machen.

Wo findet das Training statt?

Das Training findet in der Muskelwerkstatt Trier, Metternichstraße 6, 54292 Trier statt. Jeweils Montags und Donnerstags, von 16:30 bis 17:30 Uhr.

Wo und Wie kann ich meine Kinder anmelden?

Bei Sascha Telen 0176/84316678 oder Mégane Vallet 0176/61916072

