

Kids in Gym by Top Gym

Σε μια εποχή όπου όλα είναι αυτοματοποιημένα, ακόμα και το παιχνίδι, τα παιδιά πρέπει να δραστηριοποιούνται για ένα υγιές σώμα αλλά και πνεύμα.



Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας μπορεί να θέσει τα παιδιά σε κίνδυνο. (παιδική) παχυσαρκία, υψηλότερη πίεση του αίματος, υψηλότερα επίπεδα της 'κακής' χοληστερόλης και χαμηλότερα επίπεδα 'καλής' χοληστερόλης. Η τακτική σωματική άσκηση σε αντίθεση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους/στρες,

στην ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και να βοηθήσει στη δημιουργία ισχυρών οστών και δυνατών μυών. Οι γονείς συχνά πιστεύουν ότι η παροχή γάλακτος (για το ασβέστιο) εξασφαλίζει γερά οστά στα παιδιά. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά να ασκούνται 2 με 3 φορές την εβδομάδα για τουλάχιστον 60 λεπτά, προς ενίσχυση των οστών τους. Βέβαια αυτό δεν σημαίνει 'απλά, αφήστε τα παιδιά σας να πάνε έξω και να παίξουν για μια ώρα. Τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν την κατάλληλη για την ηλικία τους άσκηση.

Έτσι στο γυμναστήριο Top Gym δημιουργήθηκε ένα τμήμα για παιδιά ηλικιών 5-12 που ονομάζεται "Kids In Gym". Έχει στόχο την εκγύμναση τους με απόλυτη ασφάλεια. Είναι ένα μάθημα πρωτίστως διασκεδαστικό και κατόπιν διδακτικό. Προάγει την ομαδικότητα, τη συνεργασία και την ευγενή άμιλλα. Σκοπός του είναι να κατανοήσουν τα παιδιά την αξία της γυμναστικής και να αναπτύξουν ικανότητες όπως: **Ισορροπία, Μυϊκός Συντονισμός, Ευλιγισία, Ταχύτητα, Δύναμη**



Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά σας να αποκτήσουν τη φυσική κατάσταση που τους αξίζει, χαρίστε τους στιγμές διασκέδασης και άθλησης με ασφάλεια ενώ παράλληλα βρείτε το χρόνο για τη δική σας αθλητική ώρα.

Υπεύθυνη προγράμματος Τάνια Αρχοντή