



# MOVE & MOVEplus

Programe përkrahëse të Qytetit të Winterthur-it në kuadrin e sportit shkollor mbi baza vullnetare

## Cilat janë qëllimet?

- Nxitja e dëshirës për lëvizje.
- Mbledhja e përvojave të lëvizjes dhe përmes kësaj e të mësuarit të marrjes më seriozisht të trupit
- Forcimi i vetëbesimit në mesin e të ngjashmëve përmes orëve mësimore mbi lëvizjet

## Cilat janë përmbajtjet?

Pikëqendresa qëndron në nxitjen e aftësive koordinuese dhe motorike sportive. Përmes formave të ndryshme të lojës do të ushtrohen ndër të tjera reagimi dhe barazpesha, do të nxitet lëvizshmëria dhe do të trajnohet qëndrueshmëria. Shkathtësi të tjera bazë të lëvizshmërisë siç janë ngjitja në litar, gjuajtja dhe pritja e topit apo bërja e saltos janë pjesët tjera përbërëse të trajningut.

## Kush jep mësim?

Mësimdhënësit e shkolluar të sportit, terapeutet/ terapeutët e lëvizjes apo drejtuesit/ drejtueset e kurseve sportive për të rinjtë.

## Lajmërimi dhe shpenzimet

Lajmërimi është i mundur për secilin kurs.  
Pjesëmarrja kushton Fr. 50.—për semester.



## MOVE

Orë mësimi të lëvizjes për fëmijët me nevojë përkrahjeje

Shikojeni filmin e shkurtë në [www.move.winterthur.ch](http://www.move.winterthur.ch)

### Pjesëmarrësit

Fëmijët nga klasa e 1-rë der në të 3-ën që deri tash kanë lëvizur pak apo që kanë nevojë për përkrahje.

### Kurset

- Halla e sporteve Gutschick, Scheideggstrasse 1, Mattenbach të hënave nga ora 16.30 – 18.00
- Halla e sporteve Guggenbühl, Stadlerstrasse 56, Oberwinterthur të enjten nga ora 16.30 – 18.00
- Halla e sporteve Ausserdorf (Wü), Wieshofstrasse 59, Wülflingen të premtëve, nga ora 16.30 - 18.00

### Lajmërimi dhe informacioni

Sportamt Winterthur  
Drejtuesja sporti shkollor  
Gabi Regli  
Pionierstrasse 7, 8403 Winterthur  
052 267 40 15, gabriela.regli@win.ch



## MOVEplus

Orë mësimi për fëmijët dhe të rinjtë me mbipeshë

Shikojeni filmin e shkurtë në [www.moveplus.winterthur.ch](http://www.moveplus.winterthur.ch)

### Pjesëmarrësit

Fëmijët me mbipeshë nga klasa e 1-rë dhe të rinjtë me mbipeshë

### Kurset

- Halla e sporteve Gutenberg, Gutenbergstrasse 11, Töss të mërkurë nga ora 16.30 – 18.00
- Halla e sporteve Römerstrasse, Römerstr. 141, Oberwinterthur të enjten nga ora 16.30 deri më 18.00

### Lajmërimi dhe informacioni

Sportamt Winterthur  
Drejtuesja sporti shkollor  
Gabi Regli  
Pionierstrasse 7, 8403 Winterthur  
052 267 40 15, gabriela.regli@win.ch