

MOVE & MOVEplus

Programmi promozionali della città di Winterthur nell'ambito dello sport scolastico facoltativo

Quali sono gli obiettivi?

- Trasmettere piacere per il movimento e l'attività fisica.
- Fare esperienze di movimento e quindi imparare a percepire meglio il proprio corpo.
- Rafforzare l'autostima attraverso lezioni di movimento in compagnia di altri bambini e ragazzi.

Quali sono i contenuti?

Il punto centrale consiste nello sviluppo delle capacità di coordinazione e di movimento preordinato allo sport. Attraverso le più disparate forme di gioco vengono esercitate, tra l'altro, la capacità di reazione e l'equilibrio, si sviluppa l'agilità e si allena la resistenza. Abilità basilari relative all'agilità, quali saltare con la corda, lanciare e afferrare la palla o fare una capriola sono altri punti importanti di questo training.

Chi insegna?

Insegnanti di sport provvisti di formazione, terapeuti del movimento o monitori/monitrici G+S per bambini

Iscrizioni e costi

L'iscrizione è possibile in ogni momento per tutti i corsi.
La partecipazione è di fr. 50 al semestre.



MOVE

Lezioni di movimento e attività fisica per i bambini che devono essere motivati in questo ambito

Guardate il film breve su www.move.winterthur.ch

Partecipanti

Bambini dalla 1^a alla 3^a classe, che fino ad ora si sono mossi poco o devono essere motivati a fare attività fisica.

Corsi

- Palestra Gutschick, Scheideggstrasse 1, Mattenbach
lunedì, dalle ore 16.30 alle 18.00
- Palestra Guggenbühl, Stadlerstrasse 56, Oberwinterthur
giovedì, dalle ore 16.30 alle 18.00
- Palestra Ausserdorf (Wü), Wieshofstrasse 59, Wülflingen
venerdì, dalle ore 16.30 alle 18.00

Iscrizioni e informazioni

Sportamt Winterthur
Direttrice del progetto „Schulsport“
Gabi Regli
Pionierstrasse 7, 8403 Winterthur
052 267 40 15, gabriela.regli@win.ch



MOVEplus

Lezioni di movimento e attività fisica per bambini e ragazzi in sovrappeso

Guardate il film breve su www.moveplus.winterthur.ch

Partecipanti

Bambini e ragazzi in sovrappeso a partire dalla 1^a classe

Corsi

- Palestra Gutenberg, Gutenbergstrasse 11, Töss
mercoledì, dalle ore 16.30 alle 18.00
- Palestra Römerstasse, Römerstr. 141, Oberwinterthur
venerdì, dalle ore 16.30 alle 18.00

Iscrizioni e informazioni

Sportamt Winterthur
Direttrice del progetto „Schulsport“
Gabi Regli
Pionierstrasse 7, 8403 Winterthur
052 267 40 15, gabriela.regli@win.ch