

# MOVE &MOVEplus

Stadt Winterthur



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 gratuita.



## MOVE

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

Guardate il film breve su [stadt.winterthur.ch/move](http://stadt.winterthur.ch/move)

### Partecipanti

Bambini dalla 1<sup>a</sup> alla 3<sup>a</sup> 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  
Schulsport  
Pionierstrasse 7, 8403 Winterthur  
052 267 40 00, schulsport@win.ch



## MOVEplus

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

Guardate il film breve su [stadt.winterthur.ch/move](http://stadt.winterthur.ch/move)

### Partecipanti

Bambini e ragazzi in sovrappeso a partire dalla 1<sup>a</sup> classe

### Corsi

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

### Iscrizioni e informazioni

Sportamt Winterthur  
Schulsport  
Pionierstrasse 7, 8403 Winterthur  
052 267 40 00, schulsport@win.ch