



H.O.T. KINDERTRAINING

Wir wollen Kindern und Jugendlichen zu einem gesunden, glücklichen und selbstbestimmten Leben verhelfen.

Psychische und körperliche Krankheitsbilder nehmen rasant zu und immer mehr Kinder leiden unter Bewegungsmangel, können sich nicht lange konzentrieren oder verfügen über ein zu geringes Selbstbewusstsein. In dieser rasanten Zeit überfordern diese modernen Herausforderungen oft auch uns Eltern.

Aus diesem Grund hat unser H.O.T. Team, bestehend aus erfahrenen Trainern, Wissenschaftlern und Pädagogen, das H.O.T. Kindertraining entwickelt.



SPORTLICHE UND CHARAKTERLICHE BASISAUSBILDUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE VON 4-14 JAHREN.

TRAININGSINHALTE



FITNESS

Altersgerechte Übungen zur Steigerung von Kraftfähigkeit und Kondition. Erklärung der wichtigsten Muskeln und deren Funktion.



WERTEVERMITTLUNG

Basierend auf unserer wissenschaftlichen Wertebäume fließen 16 Grundwerte, wie Höflichkeit, Ehrlichkeit, Lernfreude, Teamfähigkeit u. Ä. in jede Unterrichtsstunde ein.



FUSSBALL

Entwicklung von Ballgefühl mit den Füßen. Grundlagen des Spiels.



STICKERHEFT

Sammele alle 17 Heldenmedaillen! Das Stickerheft macht Erfolge sichtbar, bindet die Eltern mit ein und sorgt dafür, dass das Erlernete auch in den Alltag einfließt.



BASKETBALL

Entwicklung von Ballgefühl mit den Händen. Grundlagen des Spiels.



KUNG FU

Ausführliches Anti-Mobbing-Programm. Fallen / Rollen. Selbstverteidigung. Gefahren einschätzen lernen. Sicherer Schulweg. Auftreten / Körpersprache. Achtsamkeit.



FEIN- UND GROBMOTORIK

Steigerung von Fein- und Grobmotorik. Unsere Muskeln, Organe und Sinne brauchen Bewegungsimpulse, um sich optimal zu entwickeln.



EMOTIONALE INTELLIGENZ

Steigerung von Selbstbewusstsein, Empathie, Motivation, Kommunikation und sozialer Kompetenz.



DIE GESUNDHEIT IM FOKUS, DER MENSCH IM MITTELPUNKT

Über den Produktentwickler

Einerseits wird unsere Gesellschaft immer älter, andererseits nehmen bereits bei Kindern und Jugendlichen psychische und physische Krankheitsbilder rasant zu und wir Erwachsenen leiden zunehmend unter Stress. Es entsteht ein hoher Bedarf an neuen Berufen, die generationsübergreifende Lösungen für diese Gesellschaftsthemen liefern. H.O.T. entwickelt ganzheitliche Konzepte, die von selbstständigen Partner-Trainer_innen angeboten werden. Ein Mehrwert für die Region und eine lukrative, zeiteffiziente berufliche Möglichkeit für H.O.T. Partner_innen.

Infos unter www.heroes-of-tomorrow.net

IHR TRAINING IM ÜBERBLICK



1

Individuelles Gespräch
(Kennlernen)

2

Kostenloses Schnuppertraining

3

Regelmäßige Trainingseinheiten

4

Heldenprüfung mit Urkunde 4 Mal / Jahr
Aufbauendes Trainingsprogramm

Das Stundenbild folgt einer aufbauenden Struktur. Die Übungen sind so gewählt, dass Mädchen und Jungen gleichermaßen angesprochen werden. Im Zuge einer *Heldenprüfung* zeigen wir den Eltern alle drei Monate den Lernfortschritt. Dabei steht immer der Spaß im Vordergrund und nicht die Leistung.

H.O.T. entwickelt, gemeinsam mit den aktiven Partnertrainer_innen, die Konzepte laufend weiter.



SAMMLE ALLE 17 HELDENMEDAILLEN!

Vereinbaren Sie ein unverbindliches Schnuppertraining und erleben Sie selbst, was unser Konzept so erfolgreich macht.



KUNDENERFAHRUNGEN

Das H.O.T. Kindertrainingskonzept hat mich von Anfang an begeistert, weil es ganzheitlich ist und an alles gedacht wurde. Ich bin H.O.T. Trainerin geworden, weil ich Kinder dabei unterstützen möchte, ein glückliches und gesundes Leben zu führen.

Bei H.O.T. geht es nicht nur um Sport, sondern vor allem um die individuelle Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen. Es werden wichtige Werte vermittelt, die in der heutigen Zeit leider immer mehr verloren gehen.

Ich freue mich Teil dieses Teams sein zu dürfen!"

Brigitte Kliment-Obermoser
Eh. Weltcup Skifahrerin

Das Konzept von H.O.T. – Heroes of tomorrow ist einzigartig und berücksichtigt alle Aspekte, um ein abwechslungsreiches und qualitativ hochwertiges Training zu gewährleisten. Die Ausbildungen der Partner-Trainer_innen bereiten bestmöglich auf die Praxis vor, auch bei der Umsetzung der Kurse wird man optimal unterstützt.

Als Sportwissenschaftlerin kann ich sagen, dass die Inhalte den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechen. Ich war von Anfang an von dem Konzept überzeugt!"

Andrea Fischbacher
Eh. Weltcup Skifahrerin,
Sportwissenschaftlerin

IHR/E SELBSTSTÄNDIGE/R H.O.T. PARTNER-TRAINER_IN IN IHRER NÄHE

Elisabeth Grabner

Schachen 59

8250 Voralpe

0664/ 52 53 316

lisi.grabner59@gmail.com