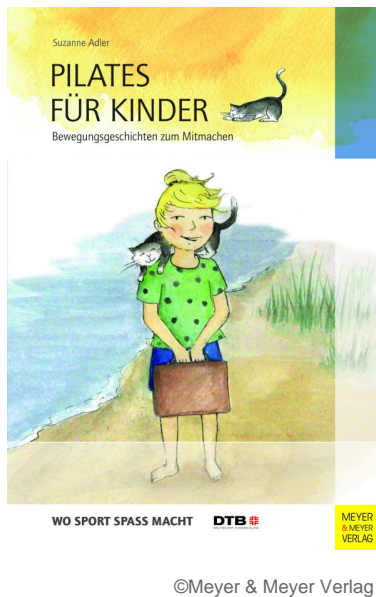


Pilates für Kinder



Autor/Herausgeber:	Suzanne Adler; ab ca. 4 Jahren
Verlag:	Meyer & Meyer Verlag
Seitenzahl:	134
ISBN:	978-3-89899-810-9
Preis:	14,95 €

Pilates ist nicht nur was für Erwachsene. Ganz im Gegenteil. Die sanfte Trainingsmethode beruhigt den Kopf, stärkt den Körper und schafft einen perfekten Ausgleich für Kinder. Nebenbei werden Körperwahrnehmung und -kontrolle sowie Konzentration und Koordination geschult und das bewusste Atmen führt zu Stressabbau.

Die zwölf spannenden Geschichten in diesem Mitmachbuch beinhalten klassische Pilates-Übungen kindgerecht verpackt. In jeder Geschichte begleiten wir Juli auf eine Reise, bei der es allerhand zu erleben gibt: Radfahren, schnorcheln oder einen Schneeengel machen. Die Tiere, Gegenstände und Aktivitäten in den Geschichten werden zudem zu Pilates-Übungen umgestaltet. Einfache Beschreibungen und nachvollziehbare Illustrationen erleichtern den Einstieg und animieren zum sofortigen Loslegen.

Für Kinder ab 4 Jahren in Kindergarten, Grundschule, Sport- und Spielgruppe, Physiotherapie oder zu Hause.