



## „Samurai-Übungen - Mit Shiatsu fit für die Schule“



Liebe Turner, liebe Mitglieder und liebe Eltern

Wir bieten immer **Donnerstag von 16 - 17 Uhr in der VFL-Halle** in Langwasser das „Samurai-Programm „Mit Shiatsu fit für die Schule“ im Rahmen eines Kurses für Kinder der Klassen 1-4 an. Diese Kurse unterstützen Kinder darin, von der Anspannung in die Entspannung zu kommen, Haltungsschäden vorzubeugen, sowie deren Motorik, Feinmotorik und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Darüber hinaus erfahren die Kinder auf spielerische Weise die Selbstwirksamkeit, d.h. sie lernen, dass sie mit einfachen Mitteln selbst etwas bewirken können - bei sich und bei anderen.

Der Kurs ist klar strukturiert und so konzipiert, dass Ihre Kinder alle Übungen bereits nach 5 Übungseinheiten eigenständig und effektiv durchführen können.

Entwickelt wurde das Programm von Karin Kalbantner-Wernicke, Kinder-Physiotherapeutin und Shiatsu-Lehrerin und ihrem Mann, Thomas Wernicke, Arzt für Allgemeinmedizin mit dem Spezialgebiet ´Baby- und Kinderbehandlung´. Ziel aller Beteiligten ist es, den Behandlungsablauf mit den dazu gehörigen Bewegungsangeboten als festen Bestandteil in den Alltag zu integrieren.

Wenn es mal stressig wird in der Schule oder Aufregung vor Aufgaben entsteht, sind Ihre Kinder mit dem Samurai-Programm gut gewappnet. Sie können sich leichter beruhigen und durch einen „starken Rücken“ besser aufpassen und aufmerksam sein.

Zudem tut das ganze einfach gut und macht riesig Spaß. Und zwar Groß und Klein.

Christiane Fuchs  
Shiatsu-Praktikerin und Samurai-Trainerin (GSD)

---

**Anmeldung** und Infos zu den Kursen unter **0911 890654** oder **per E-Mail** unter **info@vfl-nuernberg.de**

**Samurai 1.- 2. Klasse (5 UE, EUR 25,00 / 35,00\*)**

**Samurai 3.- 4. Klasse (5 UE, EUR 25,00 / 35,00\*)**

\*Mitglieder/Nicht-Mitglieder

---

Name	Vorname	Klasse
Adresse		
Tel.	E-Mail	
Datum, Ort		Unterschrift des Teilnehmers/Erziehungsberechtigten

Ihre verbindliche Teilnahme erfolgt mit dem Eingang der **Kursgebühr** bei der Sparkasse Nürnberg, IBAN: DE18760501010001324730, BIC: SSKN DE77, **Verwendungszweck:** Teilnehmername, Kursart.