



Diese Figur heisst «Superman».



Die Teilnehmerinnen machen die Schrittfolgen von Anja Battaglia-Kindschi nach.

Bilder Ladina Steinmann

xing und Pilates verfeinert mit Dancemoves ermöglicht ein Ganzkörper-Workout. Noch Stunden nach dem Training wird die Fettverbrennung intensiviert. «Ich habe das Workout in die Schweiz gebracht, weil wir

nicht auf etwas verzichten sollten, das so vielen Personen in den USA den Weg zu einem beschwerdefreien, vitalen Leben geebnet hat», sagt Anja Battaglia-Kindschi überzeugt.

Wer das Fitness-Academy-Team kennt, weiss, dass es seine Fühler immer wieder ausstrecken wird, um in seinen Kursen auch weiterhin die neuesten Trends anbieten zu können.

GKB-Sportkids – macht grösser und stärker

Vorschau auf das Trainingsjahr 2013/14

■ Von Thierry Jeanneret

Kinder bewegen sich gerne und können kaum stillsitzen. Sie möchten herausfinden, wie schnell sie laufen und wie weit sie werfen können, wie es sich anfühlt, sich bis zum Schwindeligwerden zu drehen und möglichst weit hinaufzuklettern. In jungen Jahren üben sie spielerisch und mit Freude koordinative Fähigkeiten und legen damit einen wichtigen Grundstein für ihre sportlichen Fähigkeiten im Erwachsenenalter. Das Training der GKB-Sportkids ist der ideale Ort für fünf- und sechsjährige Kinder, sich vielseitig zu bewegen und dabei wichtige

Grundlagen für die weiteren sportlichen Aktivitäten zu erlernen. Ausgebildete Leiter üben mit den Kindern gezielt und abwechslungsreich die verschiedenen Bewegungsgrundformen und führen sie so an weitere sportliche Aktivitäten heran.

Mittlerweile werden an 33 Orten im ganzen Kanton Graubünden GKB-Sportkids-Lektionen angeboten. Das von Graubünden Sport geleitete Programm beinhaltet neben den Grundlagentrainings einen dreiwöchigen Wassergewöhnungskurs sowie sechs bis zehn Schnupperlektionen in verschiedenen Sportarten. In den Schnuppertrainings lernen die Kinder die Vereine vor Ort kennen

und können so ihre Neigung für eine bestimmte Sportart entdecken. Je nach örtlicher Gegebenheit begeben sie sich im glitzernden Schnee auf die Spuren von Dario Colonna, betrachten in der Kletterhalle die Welt von oben oder legen bei einem «Hosalupf» ihren Partner in das Sägemehl.

Zum Ende des Trainingsjahres treffen sich alle GKB-Sportkids Anfang Juni zum grossen Finale in Maienfeld (Büwo vom 12. Juni). Dort absolvieren sie in ihrer Gruppe gemeinsam einen Postenlauf, können sich auf den Hüpfburgen und auf herausfordernden Fahrgeräten austoben und feiern gemeinsam eine Abschlusszeremonie.



Mittlerweile werden an 33 Orten im ganzen Kanton Graubünden GKB-Sportkids-Lektionen angeboten.
Bild zVg

■ NEUGIERIG GEWORDEN?

Auf www.gkb-sportkids.ch können Sie unter der Rubrik «Trainingszentren» nachsehen, ob es auch in Ihrer Nähe ein Trainingsangebot für Ihr Kind gibt. Unter «Anmeldung» können bis Ende Juli 2013 Anmeldungen online vorgenommen werden. Zugelassen für das Trainingsjahr 2013/14 sind Kinder mit Jahrgang 2007 und 2008. Die Anmeldungen werden nach Eingang des Anmeldedatums berücksichtigt. Das Trainingsjahr beginnt Anfang September 2013.