



KANONSPORT



**ET TILBUD TIL
RUNDE BØRN I
4. - 6. KLASSE
PÅ FREDERIKSBERG**

"Det skal være KANON at dyrke sport"



Hvad er KanonSport?

Kanonsport er et tilbud om sjov, sport og bevægelse til overvægtige børn i 4. til 6. klasse på Frederiksberg.

Der er træning 2 gange om ugen – onsdag og fredag - med 2 idrætsinstruktører.
Træningen foregår i 3 Falke Hallen og Damsøbadet på Frederiksberg.

Sæsonen løber fra september til maj, og tilbuddet er gratis.

Vores motto er:

"Det skal være KANON at dyrke sport".

Vi lægger vægt på, at børnene har det sjovt, mens de bruger deres krop, og at de får afprøvet mange forskellige sportsgrene.

Vores mål er, at børnene opdager, hvor sjovt det er at bevæge sig, og at de fortsætter med at være fysisk aktive efter Kanonsport.

Vi hjælper gerne med at finde den rigtige sportsgren og klub til det enkelte barn.



Aktiviteter

I Kanonsport tilbyder vi mange former for sportsgrene og lege f.eks:

- Svømning
- Boldspil
- Atletik
- Airtrack (oppustelig springbane)
- Gymnastik

Vi har fokus på kropsbevidsthed og motorik, og lærer børnene hvad der sker med kroppen, når de bevæger sig.



Arrangementer

Fællesskabet i Kanonsport er vigtigt. Derfor arrangerer vi en fælles tur i starten af sæsonen, så alle kan lære hinanden at kende, og vi afslutter sæsonen med en aktiv heldags-tur i det fri.

Familiens inddragelse og opbakning er vigtig, når man skal ændre vaner. Derfor afholdes der i løbet af året:

- En forældresamtale med kanonsportsinstruktører
- Fire samtaler med vores familie- kostvejleder
- Forskellige temaftener

Yderligere information samt tilmelding:

Pæd. idrætskonsulent
Signe Klitgaard Vestergaard
Tlf.: 38 21 00 25
E mail: sive02@frederiksberg.dk

Sundhedsplejerske
Eva Kaaber
Tlf.: 38 21 10 94
E mail: evka01@frederiksberg.dk